

課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1042-5193

授課老師 | 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長
大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2015年09月11日 (星期五)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

一、大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』AsanaYoga 2. 調氣『拙火瑜珈』KundaliniYoga 3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga 『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』；利用瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

二、科技愈進步、世界無國界，人與人更密切然而「食安問題」；一波接一波的出現讓人心惶恐。「速食」是年青一代的最愛、美食王國自豪、造就大企業的貪念，使全民成了最大的受害者，國民健檢成本負債高築。身為社大台江的一份子重新省思，健康瑜珈要「運動」要「養身」進而要「養生」。讓學習者除了跨領域的學習外、還需進行班與班的聯結，形成團隊；彼此協調，向上及向善發展，看見希望波光、共同『守護文化』、『守護流域』、『守護家鄉』。

三、本學期課程結合農耕工作坊，帶領學員下田採集在地食材，規劃兩堂瑜珈健康料理篇，運用新鮮食材、學習料理出適合全家營養的飲食。

四、結合公園健身房，帶領學員走出教室，將室內運動挪到戶外進行，尋找適合的場域，發現住家旁的公園有樹木與兒童運動器材，鼓勵學員進行身體覺察力的提升。

五、公民的實踐力量、參與社群，搭配台江社區行動教室，鼓勵學習者走入社區，感受多元化、生活化的學習方式，共同帶領社區民眾學習瑜珈，分享所學。

2. 修此門課需具備什麼條件？

鼓勵(i)夫妻、親子共學 (ii)老、中、青的族群(iii) 公民的實踐力量、參與社群

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

(i)瑜珈「心」生活 (ii)出席率
(iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

5. 備註&推薦書目

【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！

104年9月26日(六)-9月28日(一)中秋節連續假期

104年10月9日(五)-10月11日(日)國慶日連續假期

教材費| 180 元

招生人數| 35 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2015-09-11 晚上07:00~08:50	相見歡	詢問學員為何想要上瑜珈的動機，並說明本學期課程規劃，以及運動時正確呼吸方式。
2	2015-09-18 晚上07:00~08:50	正念的練習	讓學習者藉由行、住、坐、臥、「專注呼吸、覺察身體」；正念飲食是覺知練習的開始，走路更是身心的覺察。讓學習者愛自己練習/做誠實的自己/人無法完美/學會獨處的美學
3	2015-09-25 晚上07:00~08:50	頸、肩、手臂、 胸拉筋操【一】	藉由「易筋經」套路讓學習在舉手投足間，看見「呼吸的融入」。頸側部旋轉、延展，肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用肱三頭肌、手臂朝上、手臂朝下旋轉、手指、手腕伸張等運用
4	2015-10-02 晚上07:00~08:50	腰、臀、腿後肌 拉筋操【二】	藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者進階做好「扭轉式」、「大樹式」、「屈膝前彎」、「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。並按摩身體和雙人互
5	2015-10-09 晚上07:00~08:50	輪棒的伸展與運用	藉由輔助器材『輪棒』伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等運用 讓學習者由進階強化動作轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。
6	2015-10-16 晚上07:00~08:50	我們為什麼要做 早晨瑜珈	可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜珈體位法之前的熱身運動。【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。預防各種神經系統、內分泌系統疾病，以及各種慢性疾病
7	2015-10-25 晚上07:00~08:50	健康料理篇- 白蘿蔔	結合台江農耕工作坊，下田採集採新鮮食材、學習料理出適合全家營養的飲食(蘿蔔乾)。
8	2015-10-30 晚上07:00~08:50	有氧運動	有氧運動是指在比較長的時間內(約12~15分鐘)，持續性的運動，並攝取較多的氧，以提供運動所需的熱能。由於大量的吸氧，體內不易累積乳酸，不會感到疲勞，對於血液供氧、新陳代
9	2015-11-06 晚上07:00~08:50	無氧運動	無氧運動，其活動的時間較短、瞬間氧需求較少、而且為部分身體的運動為主，如舉重、跳高、短跑... 有氧韻律舞蹈就是一種有氧運動，全身性的跳躍以及持續性的
10	2015-11-13 晚上07:00~08:50	健康料理篇(班 與班得結合)	採購台江農耕工作坊之新鮮食材，於課堂上學習料理出適合全家營養的飲食。
11	2015-11-20 晚上07:00~08:50	呼吸法的運用(一)	藉由丹輪呼吸法、進而圓氣法一系列. 讓學習者練功法/修心法利用這樣修練經營和諧快樂的家庭而圓滿人生
12	2015-11-27 晚上07:00~08:50	間隔循環訓練	12組結合有氧運動與肌力訓練的簡易動作
13	2015-12-04	「跪膝」意想不	藉由跪膝與爬行、墊腳等運用強化達到效果

	晚上07:00~08:50	到的效果	
14	2015-12-11 晚上07:00~08:50	如何預防脊椎側彎	邀請學者與談、廟口講座活動配合
15	2015-12-18 晚上07:00~08:50	有氧與無氧運動的運用	有氧運動消脂甩肉,無氧運動塑身增強肌耐力.
16	2015-12-25 晚上07:00~08:50	實用經絡運用篇	利用輪棒作為輔助器材,針對頭區'臉部'手腳穴位按摩實地操作
17	2016-01-02 晚上07:00~08:50	公園健身房「戶外篇」	利用週日或假日戶外的踏查以及身體覺察力的提升 *將於前一週課堂上宣佈上課日期、時段、公園地點
18	2016-01-08 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、期末成果展