課程名稱 | 大道公健康瑜珈-下午班

課程屬性	台江分校	課程編號	1042-5195

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 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2015年09月09日（星期三）

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

大道公健康瑜伽將瑜伽分成三部分：1. 調身『體位瑜伽』Asana Yoga2. 調氣『拙火瑜伽』Kundalini Yoga3. 調心『數息瑜伽』Annapana Sati Yoga『瑜伽是修行、修行就是瑜伽』；利用瑜伽的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜伽是接受、等待、不斷的修正。瑜伽是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜伽是不斷的改變自己、影響別人。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(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；如此修練是合諧是超越無限、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

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	2015-09-09	我為什麼要上瑜	課程介紹以及課程說明

	下午02:00～04:00	伽?-自我診斷表	拉拉筋、運動、身心平衡、睡眠品質更提升 藉由躺式、攤屍---睡眠品質提升 藉由瑜伽磚、毛巾、牆壁為輔助工具器材『輪棒』，體位動作更強化 藉由健康舞---舒壓排毒功能
2	2015-09-16 下午02:00～04:00	運動與飲食篇	早/中/晚的飲食自我檢視
3	2015-09-23 下午02:00～04:00	提升血液循環篇	魚式／蝗蟲式帶動下行血的運轉
4	2015-09-30 下午02:00～04:00	活絡／頸、肩篇	高甩手／半月式／幻椅式帶動上行氣運轉
5	2015-10-07 下午02:00～04:00	健康料理篇（一）	利用健康的食材、健康飲食觀念
6	2015-10-14 下午02:00～04:00	呼吸篇（一）	單鼻法／左右交替法／烏加宜呼吸法
7	2015-10-21 下午02:00～04:00	減脂篇（一）	結合有氧運動與肌力訓練的高強度循環訓練（HICT）
8	2015-10-28 下午02:00～04:00	實踐公民力量	敬老日的配合、美善基金會活動配合
9	2015-11-04 下午02:00～04:00	瘦腰、瘦臀篇	扭轉式／扭轉變化／牛頭式／門閂式
10	2015-11-11 下午02:00～04:00	班級結合	農耕工作坊自己自足、生產健康農產品健康飲食觀念
11	2015-11-18 下午02:00～04:00	減脂篇（二）	伸展、踢腿、踏凳、深蹲、開合針對上下身核心動作
12	2015-11-25 下午02:00～04:00	呼吸篇（二）	1.呼吸的深度2.睡眠的品質3.皮膚的變化、腹橫肌主吐氣、橫膈膜肌主吸氣
13	2015-12-02 下午02:00～04:00	健康料理篇（二）	利用健康的食材、健康飲食觀念
14	2015-12-09 下午02:00～04:00	數息瑜伽	四相呼吸/六妙門
15	2015-12-16 下午02:00～04:00	自律神經失調篇（一）	天線式／兔式／鹿式脈輪啟動（一）
16	2015-12-23 下午02:00～04:00	自律神經失調篇（二）	天線式／兔式／鹿式脈輪啟動（二）
17	2015-12-30 下午02:00～04:00	自律神經失調篇（三）	天線式／兔式／鹿式脈輪啟動（三）

18	2016-01-06 下午02:00～04:00	靜態與動態的展演	課程體驗篇／海報篇/分享篇