課程名稱 晨間健康瑜珈 [成功教室上課]

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1042-5382

授課老師 王蕙莉

最高學歷/ 嘉南藥專（現嘉南科技大學)保健藥學科

相關學經歷/ 龍盛社區、台南科技大學、華平運動俱樂部、救國團、德光女中、大灣國小、地中海運動俱樂部瑜珈老師

現職/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 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

希望藉由瑜伽這門課程能探索與身體連結所有的可能發展，再藉由靜心冥想帶領學員進入內心真正的喜悅、和平及愛的感受。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者均可。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

實際的矯正肢體動作(依每個人的能力做不同程度的動作)
學生可以依不同的問題獲得解決方法。

※【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）

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

招生人數｜ 30 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 上午09:00～10:50	呼吸	練習呼吸的方法
2	2015-09-16 上午09:00～10:50	伸展操(一)	活動每個關節筋骨及肌力的訓練
3	2015-09-23 上午09:00～10:50	拜日式(一)	連貫動作中氣及身體的運行
4	2015-09-30	金剛坐	強化腳神經及肌肉

	上午09:00～10:50		
5	2015-10-07 上午09:00～10:50	金剛橋式	淨化身體酸性體質及預防便秘
6	2015-10-14 上午09:00～10:50	拉膝式	活化四肢功能使其富有彈力
7	2015-10-21 上午09:00～10:50	魚式	預防感冒對上呼吸道有幫助
8	2015-10-28 上午09:00～10:50	排氣式	針對脹氣及腰椎復原力
9	2015-11-04 上午09:00～10:50	輪式	對脊椎骨效果良好，促進血液循環
10	2015-11-11 上午09:00～10:50	生命閱讀週	---------- 第二節：
11	2015-11-18 上午09:00～10:50	伸展操(二)	關節、肌肉、肌耐力的運作
12	2015-11-25 上午09:00～10:50	拜日式(二)	呼吸加身體連貫的動作變化
13	2015-12-02 上午09:00～10:50	扭轉後視式	消除腹部脂肪
14	2015-12-09 上午09:00～10:50	肩立式	改善下肢循環
15	2015-12-16 上午09:00～10:50	駱駝式	預防胃腸疾病及便秘
16	2015-12-23 上午09:00～10:50	牛面式	伸展闊背肌，柔軟肩關節
17	2015-12-30 上午09:00～10:50	鶴式	訓練手腳平衡
18	2016-01-06 上午09:00～10:50	弓式變化	強化任脈之氣，全身精神倍增