課程名稱 身心靈瑜珈　　晚上班[成功教室上課]

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1042-5446

授課老師 張秀美

最高學歷/ 台南家專 會統科

相關學經歷/ 台南市新市區樂齡學習中心講師
嘉南藥理科技大學健康活動系列講師
慈蓮寺原始佛教瑜珈指導老師
中國石油公司瑜珈班指導老師
台南市農會家庭保健研習訓練講師
台南YMCA瑜珈指導老師
國立成功大學航太所瑜珈指導老師
台南市婦女會技藝訓練水連清韻減肥班指導老師
台南市北區昇平社區瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家日間托老瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家康寧園瑜珈指導老師
●證照：
國際瑜珈大會歐洲研習
印度瑞希克斯瑜珈研習
國際沖道瑜珈研修學院研習
日本高野山寶城院瑜珈道場研習
日本求道實行會密教瑜珈道場研習
高雄達心瑜珈術職業補習班導師班畢業.
●殊榮：
榮膺90年南部七縣市社教有功人員

現職/ 美的瑜珈學苑負責人 、台南生活美學館及附設長青大學 瑜珈指導老師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 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

讓瑜珈融入我們的生活，藉著瑜珈放鬆享受，享受放鬆，建立信心，淨化身心靈，活出生命的光彩https://ccs.tncomu.tw/index.php，誠心邀請您，一起來體會，共同分享。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 想要身體健康者
2. 一顆善良的心，想要行善，促進社會和諧者
3. 想要了解生死的情境而不致慌亂者
4. 祈求內心安穩平靜者

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ 

1、靜坐觀想與課程講解1小時、瑜伽練習1小時。
2、建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

4.如何取得學分？（評量方式）

1、課程出席率。
2、肢體動作實做。
3、學習心得報告

招生人數| 28 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<br>晚上07:00～08:50 | 如何做好瑜珈 | 淨化呼吸法、醒腦、促進腸擩動、放鬆<br>瑜珈語言、靜坐 |
| 2 | 2015-09-16<br>晚上07:00～08:50 | 改善便祕 | 淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式 |
| 3 | 2015-09-23<br>晚上07:00～08:50 | 塑身 | 伸展背肌、柔軟脊椎、頸部運動、延伸式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐 |
| 4 | 2015-09-30<br>晚上07:00～08:50 | 預防骨質疏鬆 | 板腳、打腳跟、前彎式、扭轉式、蹲馬步式、大樹式、金雞獨立、螺旋拉伸<br>靜坐 |
| 5 | 2015-10-07<br>晚上07:00～08:50 | 改善肩膀酸痛 | 肩胛骨轉動式、牛面式、行動式、蛇式、貓式、螺旋拉伸、靜坐 |
| 6 | 2015-10-14<br>晚上07:00～08:50 | 改善腰部酸痛 | 貓式、扭腰式、兔式、鱷魚式、弓式、橋式、螺旋拉伸、拜日式、靜坐 |
| 7 | 2015-10-21<br>晚上07:00～08:50 | 強化肝腎臟 | 獅子吼式、三角式、側拉式、門閂式、扭腰後視式、靜坐 |
| 8 | 2015-10-28<br>晚上07:00～08:50 | 保護眼睛 | 眼球運動、手臂運動、抬腳運動、靜坐 |
| 9 | 2015-11-04<br>晚上07:00～08:50 | 強化免疫力 | 毛巾操、腺體延伸、天線式、靜坐 |
| 10 | 2015-11-11<br>晚上07:00～08:50 | 塑身 | 伸展背肌、柔軟脊椎、頸部運動、延伸式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐<br>(學生的須求而加強) |
| 11 | 2015-11-18<br>晚上07:00～08:50 | 改善便祕 | 淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式<br>(學生的須求而加強)<br>---------- |
| 12 | 2015-11-25<br>晚上07:00～08:50 | 認識身體的七個輪脈淨化、提升 | 七個能量中樞簡介 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 生命能量 | |
| 13 | 2015-12-02<br>晚上07:00～08:50 | (一) 海底輪：<br>平衡及提升生命能量、促進排泄 | 螺旋拉伸 魚式、船式、合蹠、拜日式、靜坐 |
| 14 | 2015-12-09<br>晚上07:00～08:50 | (二)生殖輪：丹輪 生殖腺、性器官強化 | 螺旋拉伸、瑜珈身印、頭碰膝、蛇式、 拜日式、靜坐 |
| 15 | 2015-12-16<br>晚上07:00～08:50 | (三)臍輪：腎上腺 強化肝、脾、胃腸，提升生命 | 螺旋拉伸 吊胃式、行動式、 嬰兒式、拜日式、靜坐 |
| 16 | 2015-12-23<br>晚上07:00～08:50 | (四)心輪：胸腺 強化肺、心臟、皮膚，提升做事 | 螺旋拉伸 蛇、弓、輪、鋤、拜日式、靜坐 |
| 17 | 2015-12-30<br>晚上07:00～08:50 | (五)喉輪：喉腺 消除緊張、憂慮、 強化心智 | 螺旋拉伸 瑜珈語音、兔、蛇 、弓式.拜日式、靜坐 |
| 18 | 2016-01-06<br>晚上07:00～08:50 | 總複習 | 螺旋拉伸.拜日式等等. |