

# 課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1051-1051TH02

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 2016年03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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga 2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga 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。

### 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

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  | 2016-03-09 | 相見歡/自我診 | 站姿/坐姿/臥姿/躺姿自我檢視 |

|    |                             |           |   |
|----|-----------------------------|-----------|---|
|    | 下午02:00~04:00               | 斷表        |   |
| 2  | 2016-03-16<br>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、   |
| 3  | 2016-03-23<br>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  |
| 4  | 2016-03-30<br>下午02:00~04:00 | 走讀台江流域    | 讓學習者沿嘉南大圳從海東橋經郡安路六段到安明橋轉至安通路六段來回6公里的山海峻綠道   |
| 5  | 2016-04-06<br>下午02:00~04:00 | 呼吸篇（一）    | 蜂鳴呼吸法/嘶聲呼吸法   |
| 6  | 2016-04-13<br>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）   |
| 7  | 2016-04-20<br>下午02:00~04:00 | 肌力與肌耐力訓練  | 人的活動均需藉助骨骼肌肉才足以完成各項動作，最基本的身體條件，莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在，肌力與肌耐力便佔有重要的角色。效果1. 提升運動能力2. 降低心 |
| 8  | 2016-04-27<br>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   |
| 9  | 2016-05-04<br>下午02:00~04:00 | 呼吸篇（二）    | 呼吸的深度/睡眠的品質/皮膚的變化（腹橫肌主吐氣、橫膈膜肌主吸氣）   |
| 10 | 2016-05-11<br>下午02:00~04:00 | 班級結合（肚皮舞） | 肚皮舞班資深學員與瑜珈班學員分享基本功   |
| 11 | 2016-05-18<br>下午02:00~04:00 | 實踐公民力量    | 孝親日的配合、美善基金會活動配合  |
| 12 | 2016-05-25<br>下午02:00~04:00 | 走讀台南公園    | 台南公園即將百歲深思我們能為他做什麼？這塊土地？這些植物？這些水塘？  |
| 13 | 2016-06-01<br>下午02:00~04:00 | 上班族簡易瑜珈   | 瑜珈是上班族解毒劑可以紓緩壓力讓你身心靈放鬆半鴿式/孩童式/蛇式/上犬式/下犬式  |
| 14 | 2016-06-08<br>下午02:00~04:00 | 放鬆冥想篇     | 學習放鬆放空吸氣讓腹部強而有力凸出/呼氣讓腹部強而有力內縮<br>行住坐臥都可以練習*藉由腹式呼吸身體放鬆此刻可以閉上眼睛                         |
| 15 | 2016-06-15<br>下午02:00~04:00 | 雙人瑜珈      | 彼此認識互相問候與自我介紹（面對面）  |
| 16 | 2016-06-22<br>下午02:00~04:00 | 雙人瑜珈連結    | 英雄伸展式/三角式/祈禱式/展胸式   |
| 17 | 2016-06-29<br>下午02:00~04:00 | 貓式篇       | 腿部肌群運用讓手腳肌力強化   |
| 18 | 2016-07-06<br>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   |

