

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1051-1051TH06

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 2016年03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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 半健康人的族群
- (ii) 老、中、青的族群
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。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，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

※【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) 閱讀週心得分享
- (ii) 出席率
- (iii) 期中、期末兩次示範動作

### 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！

105年4月2日(六)-4月4日(一)清明節連續假期

105年6月9日(四)-6月12日(日)端午節連續假期

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	2016-03-11 晚上07:00~08:50	我為什麼要上瑜伽?	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
2	2016-03-18 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、認識實用穴位---「臉部篇」藉由按摩穴位、眼四周穴位、鼻
3	2016-03-25 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】 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、手臂潮下旋轉、手指、手腕伸張等運用
4	2016-04-01 晚上07:00~08:50	【坐式瑜伽】髖、 臀、腿後肌拉 筋操【二】	藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、「屈膝前彎」、「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。
5	2016-04-08 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 讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。
6	2016-04-15 晚上07:00~08:50	我們為什麼要做 早晨瑜伽	可伸展四肢筋骨、肌肉, 並可做為修練其他瑜伽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	2016-04-22 晚上07:00~08:50	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。
8	2016-04-29 晚上07:00~08:50	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
9	2016-05-06 晚上07:00~08:50	十二經絡軟身按摩	利用輪棒作為輔助器材, 針對頭區' 臉部' 手腳腰部做全身性穴位按摩實地操作
10	2016-05-13 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 輔助器材運用
11	2016-05-20 晚上07:00~08:50	夜騎台江	騎腳踏車夜遊山海圳綠道從溪頂寮代天宮出發到台史館運用腳力訓練及學習團隊精神
12	2016-05-27 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。 進而蜂鳴呼吸、嘶聲呼
13	2016-06-03 晚上07:00~08:50	班級結合 (肚皮舞)	肚皮舞班資深學員與瑜伽班學員分享基本功
14	2016-06-17 晚上07:00~08:50	健健康料理篇	藉由健康食材取得 (農耕工作坊)、料理出適合全家營養的飲食
15	2016-06-24 晚上07:00~08:50	上班族簡易瑜伽	瑜伽是上班族解毒劑可以舒緩壓力讓你身心靈放鬆半鴿式/孩童式/蛇式/上犬式/下犬式

16	2016-07-01 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽連結	彼此認識互相問候與自我介紹（面對面）英雄伸展式/三角式/ 祈禱式/展胸式
17	2016-07-08 晚上07:00~08:50	瑜伽修正篇	生活職場養成慣性容易造成脊椎側彎藉由瑜伽修正從頸部/上背 /腰部/骨盤等緩慢調整
18	2016-07-15 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、成果展