

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 | 1051-1051H17

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：

榮獲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 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

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、瑜珈練習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。

※【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）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

招生人數| 29 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 晚上07:00~08:50	如何做好瑜珈	淨化呼吸法、醒腦、促進腸蠕動、放鬆 瑜珈語言、靜坐
2	2016-03-16 晚上07:00~08:50	改善便秘	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式
3	2016-03-23 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	2016-03-30 晚上07:00~08:50	亦可直接在此輸入教師編號（避免同名），並用小寫逗號「，」隔開。若此格有填，會以此格內容為優先。 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 靜坐
5	2016-04-06 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	2016-04-13 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	2016-04-20 晚上07:00~08:50	強化肝腎臟	獅子吼式、三角式、側拉式、門門式、扭腰後視式、靜坐
8	2016-04-27 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	2016-05-04 晚上07:00~08:50	強化免疫力	毛巾操、腺體延伸、天線式、靜坐
10	2016-05-11 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（學生的須求而加強）

11	2016-05-18 晚上07:00~08:50	改善便秘	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式 (學生的須求而加強) ----- ----- 第二節：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期以「他者關懷」或「環境生活」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2016-05-25 晚上07:00~08:50	認識身體的七個輪脈淨化、提升生命能量	七個能量中樞簡介
13	2016-06-01 晚上07:00~08:50	(一) 海底輪：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	2016-06-08 晚上07:00~08:50	亦可直接在此輸入教師編號(避免同名)，並用小寫逗號「，」隔開。若此格有填，會以此格內容為優先。 (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	2016-06-15 晚上07:00~08:50	亦可直接在此輸入教師編號(避免同名)，並用小寫逗號「，」隔開。若此格有填，會以此格內容為優先。 (三)臍輪：腎上腺 強化肝、脾、胃腸，提升生命元素	螺旋拉伸 吊胃式、行動式、嬰兒式、拜日式、靜坐
16	2016-06-22 晚上07:00~08:50	亦可直接在此輸入教師編號(避免同名)，並用小寫逗號「，」隔開。若此格有填，會以此格內容為優先。 (四)心輪：胸腺 強化肺、心臟、皮膚，提升做事的原動力	螺旋拉伸 蛇、弓、輪、鋤、拜日式、靜坐
17	2016-06-29 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	2016-07-06 晚上07:00~08:50	總複習	螺旋拉伸、拜日式等等。