

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1051-1051H12

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/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 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

希望藉由瑜珈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 | 2016-03-09 上午09:00~10:50 | 呼吸 | 練習呼吸的方法 |
| 2 | 2016-03-16 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 | 2016-03-23 上午09:00~10:50 | 拜日式(一) | 連貫動作中氣及身體的運行 |
| 4 | 2016-03-30 | 金剛坐 | 強化腳神經及肌肉 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------|--|
| | 上午09:00~10:50 | | |
| 5 | 2016-04-06 上午09:00~10:50 | 金剛橋式 | 淨化身體酸性體質及預防便秘 |
| 6 | 2016-04-13 上午09:00~10:50 | 拉膝式 | 活化四肢功能使其富有彈力 |
| 7 | 2016-04-20 上午09:00~10:50 | 魚式 | 預防感冒對上呼吸道有幫助 |
| 8 | 2016-04-27 上午09:00~10:50 | 排氣式 | 針對脹氣及腰椎復原力 |
| 9 | 2016-05-04 上午09:00~10:50 | 輪式 | 對脊椎骨效果良好，促進血液循環 |
| 10 | 2016-05-11 上午09:00~10:50 | 伸展操(二) | 關節、肌肉、肌耐力的運作 |
| 11 | 2016-05-18 上午09:00~10:50 | 生命閱讀週 | ----- ----- 第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習 |
| 12 | 2016-05-25 上午09:00~10:50 | 拜日式(二) | 呼吸加身體連貫的動作變化 |
| 13 | 2016-06-01 上午09:00~10:50 | 扭轉後視式 | 消除腹部脂肪 |
| 14 | 2016-06-08 上午09:00~10:50 | 肩立式 | 改善下肢循環 |
| 15 | 2016-06-15 上午09:00~10:50 | 駱駝式 | 預防胃腸疾病及便秘 |
| 16 | 2016-06-22 上午09:00~10:50 | 牛面式 | 伸展闊背肌，柔軟肩關節 |
| 17 | 2016-06-29 上午09:00~10:50 | 鶴式 | 訓練手腳平衡 |
| 18 | 2016-07-06 上午09:00~10:50 | 弓式變化 | 強化任脈之氣，全身精神倍增 |