

課程屬性 生命與健康

課程編號 1052-1052H19

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09月07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，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

ps1:本課程為教育推廣課程，限一人一次(舊生要參加須講師同意)

ps2:預定開課十期，本次課程為第五期，詳情請上網站【太極禪·生命健康講座】<http://www.dr-lai.tw>

ps3:學員人數未滿30名，將考慮延後授課或併班，屆時可上網登錄預約保留，以候通知  
<http://www.dr-lai.tw>

ps4:請穿著寬身衣褲，帶一件薄外套、一條乾毛巾，並自行攜帶瑜伽墊、瑜伽磚。瑜伽磚可以蒲團或枕頭或厚書本替代

### 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1.5小時、瑜伽練習1.5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| 27 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  | 2016-09-07<br>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<br>瑜珈語言、靜坐            |
| 2  | 2016-09-14<br>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  | 2016-09-21<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  | 2016-09-28<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  | 2016-10-05<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  | 2016-10-12<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  | 2016-10-19<br>晚上07:00~08:50 | 強化肝腎臟  | 獅子吼式、三角式、側拉式、門閃式、扭腰後視式、靜坐               |
| 8  | 2016-10-26<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  | 2016-11-02<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 | 2016-11-09<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 | 2016-11-16<br>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<br>(學生的須求而加強)<br>-----<br>----- |
| 12 | 2016-11-23<br>晚上07:00~08:50 | 認識身體的七個<br>輪脈淨化、提升<br>生命能量       | 七個能量中樞簡介                                              |
| 13 | 2016-11-30<br>晚上07:00~08:50 | (一) 海底輪：<br>平衡及提升生命<br>能量、促進排泄   | 螺旋拉伸 魚式、船式、合蹠、拜日式、靜坐                                  |
| 14 | 2016-12-07<br>晚上07:00~08:50 | (二) 生殖輪：丹<br>輪 生殖腺、性器<br>官強化     | 螺旋拉伸、瑜珈身印、頭碰膝、蛇式、拜日式、靜坐                               |
| 15 | 2016-12-14<br>晚上07:00~08:50 | (三) 臍輪：腎上<br>腺 強化肝、脾、<br>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 | 2016-12-21<br>晚上07:00~08:50 | (四) 心輪：胸腺<br>強化肺、心臟、<br>皮膚，提升做事  | 螺旋拉伸 蛇、弓、輪、鋤、拜日式、靜坐                                   |
| 17 | 2016-12-28<br>晚上07:00~08:50 | (五) 喉輪：喉腺<br>消除緊張、憂慮<br>、強化心智    | 螺旋拉伸 瑜珈語音、兔、蛇、弓式、拜日式、靜坐                               |
| 18 | 2017-01-04<br>晚上07:00~08:50 | 總複習                              | 螺旋拉伸、拜日式等等。                                           |