課程名稱 健康瑜珈-早班 [成功教室上課]

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1052-1052H13

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 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

希望藉由瑜伽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| 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	2016-09-07 上午09:00～10:50	呼吸技巧	清涼調息法
2	2016-09-14 上午09:00～10:50	伸展操(一)	關節的活動及筋肉的伸展(一)
3	2016-09-21 上午09:00～10:50	拜日式(一)	伸展調理整個身體和脊椎的連貫動作(一)
4	2016-09-28	氣輪	調節身體與內分泌系統有密切關係

	上午09:00～10:50		
5	2016-10-05 上午09:00～10:50	蝴蝶式	滋養最底部的能源中心
6	2016-10-12 上午09:00～10:50	單腿交換伸展式	增強腿部靈活度及伸展背部
7	2016-10-19 上午09:00～10:50	胯騎式	增加胯部關節靈活度
8	2016-10-26 上午09:00～10:50	船式	按摩腹部增加平衡感
9	2016-11-02 上午09:00～10:50	駱駝式	滋養脊椎神經增加它的靈活度
10	2016-11-09 上午09:00～10:50	生命閱讀週	
11	2016-11-16 上午09:00～10:50	伸展操(二)	關節的鬆動及筋骨的伸展(二)
12	2016-11-23 上午09:00～10:50	拜日式(二)	伸展身體及脊椎的連貫動作(二)
13	2016-11-30 上午09:00～10:50	弓式	活化整個脊柱的彈性
14	2016-12-07 上午09:00～10:50	魚式	促進頭部血液循環
15	2016-12-14 上午09:00～10:50	坐姿扭轉	減輕背部的不舒服，按摩腹部
16	2016-12-21 上午09:00～10:50	三角伸展式	脊椎側面的伸展
17	2016-12-28 上午09:00～10:50	鷹式	強化腿部、膝蓋、腳踝及腹部背部的平衡發展
18	2017-01-04 上午09:00～10:50	舞蹈式	讓身體增加力量及彈性和平衡