

# 課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-623

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 2008年09月03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

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

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。

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。

5. 備註&推薦書目

1. 《秘密》，朗達·拜恩著，謝明憲譯，方智出版社

2. 《聖境香格里拉》，詹姆士·雷德非著，張琇雲譯，遠流出版社

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	2008-09-01 上午09:00~10:50	第一套 柔軟操 調息法	柔軟操分解動作, 舒展全身筋骨
2	2008-09-08 上午09:00~10:50	第一套 拜日式	降低身體及大腦壓力來幫助釋放各種能量, 調節內在器官及神經系統
3	2008-09-15 上午09:00~10:50	基本動作: 樹式	訓練平衡控制身體及精神使意志力集中

4	2008-09-22 上午09:00~10:50	基本動作：船式	促進肝、膽、脾、腸健康, 增加腹部循環
5	2008-09-29 上午09:00~10:50	基本動作： 脊柱扭轉式	強化臀部關節柔韌度, 血液輸送到脊背肌肉和神經
6	2008-10-06 上午09:00~10:50	基本動作：龜式	伸展脊椎和舒緩神經系統
7	2008-10-13 上午09:00~10:50	基本動作： 蝗蟲式	增強脊柱區域的血液循環滋養脊柱神經
8	2008-10-20 上午09:00~10:50	基本動作： 鷺式/生命閱讀週 1	保持平衡刺激手腳肌肉和神經治癒肩部酸痛 一起討論的書目《秘密》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課
9	2008-10-27 上午09:00~10:50	洗腸	排除體內毒素及老廢物, 提高免疫力及自然治癒力
10	2008-11-03 上午09:00~10:50	第二套柔軟操	打開身體主要關節和放鬆身體的肌肉
11	2008-11-10 上午09:00~10:50	第二套拜日式	調節呼吸和集中意識使人體各系統處於協調狀態
12	2008-11-17 上午09:00~10:50	基本動作： 牛面式	刺激內臟, 鎮靜心神
13	2008-11-24 上午09:00~10:50	基本動作： 金剛魚式	伸展大腿肌, 鎮靜全神經積極活潑
14	2008-12-01 上午09:00~10:50	基本動作： 腳尖站立式	加強下半身消除贅肉, 養成平衡感覺
15	2008-12-08 上午09:00~10:50	基本動作： 弓橫向姿勢	促進甲狀腺和胸腺分泌
16	2008-12-15 上午09:00~10:50	基本動作：頭碰 膝式/生命閱讀週 2	改善神經系統, 按摩腹部內臟 一起討論的書目《聖境香格里拉》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課
17	2008-12-22 上午09:00~10:50	基本動作： 起重機式	加強上肢, 腕關節和肩部力量
18	2008-12-29 上午09:00~10:50	基本動作： 半月式	促進平衡感和集中注意力