課程名稱 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性	台江分校	課程編號	1061-1061T42

授課老師 吳瓊桃

最高學歷/ 國立藝專影劇科 台灣沖道瑜珈會第八屆師資班

相關學經歷/ 府城瑜珈協會第四屆理事長
大廟興學資深瑜珈老師

現職/ 社大講師、瀛海高中瑜珈社講師、溪心里瑜珈班主任

上課時間 每週五晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2017年04月14日（星期五）

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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

(i)半健康人的族群
(ii)老、中、青的族群
(iii)想紓壓、解毒、排毒的族群
(i)半健康人的族群
(ii)老、中、青的族群
(iii)想紓壓、解毒、排毒的族群

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1.體重變正常2.氣色會改善3.姿態更均勻4.身體漸柔軟5.睡眠品質提升6.運用呼吸法消除緊張7.三力（能力、活力、肌耐力）增強8.頭腦及五臟六腑健全活躍9.促進新陳代謝10.脊椎骨得以調整。讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

※【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）

(i)閱讀週心得分享
(ii)出席率
(iii)期中、期末兩次示範動作

教 材 費｜ 180 元

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（12 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2017-04-14 晚上07:00～09:50	我為什麼要上瑜伽?	拉拉筋、運動、身心平衡、睡眠品質更提升 藉由躺式、攤屍--- 睡眠品質提升
2	2017-04-21 晚上07:00～09:50	輪棒的伸展與運用	藉由輔助器材『輪棒』伸張全身、按摩穴位、單腳站立、舞蹈式等運用 讓學習者由簡易轉肩、轉腰、強化兩側身達到完美站姿。
3	2017-04-28 晚上07:00～09:50	十二經絡軟身按摩	利用輪棒作為輔助器材，針對頭部按摩/頸部按摩′手臂三陰經/三陽經按摩 腿部膀胱經/肝膽經/脾胃經，腰部左右兩側做全身性穴位按摩
4	2017-05-05 晚上07:00～09:50	【坐式瑜伽】髖、臀、腿後肌拉筋操	藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易做好「扭轉式」、「大樹式」、 「屈膝前彎」、「單腿抬高」、「坐姿屈膝式」等運用。
5	2017-05-12 晚上07:00～09:50	呼吸法的運用篇	藉由丹輪呼吸法、進而圓氣法一系列. 進而蜂鳴呼吸法、嘶聲呼吸法 進而提升*頭顱發光呼吸法*同時是清潔法/用鼻孔呼吸、緩慢吸
6	2017-05-19 晚上07:00～09:50	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習*孝親日的配合* 保生促進會微課程的配合 *美善基金會活動配合*
7	2017-05-26 晚上07:00～09:50	肌力與肌耐力訓練	人的活動均需藉助骨骼肌肉才足以完成各項動作，最基本的身體條件 莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在，肌力與肌耐力便佔
8	2017-06-02 晚上07:00～09:50	生命的自我訓練	(一)適當的運動 (二)適當的呼吸 (三)適當的放鬆 (四)適當的飲食 (五)正念瑜伽讓生命啟動*重生*
9	2017-06-09 晚上07:00～09:50	雙人瑜伽連結(輪棒)	彼此認識互相問候與自我介紹（面對面） 瑜伽脈絡知道方法自然來/瑜伽動作以 人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)
10	2017-06-16 晚上07:00～09:50	健健康料理篇	藉由健康食材、料理出適合全家早/午/晚營養的飲食 廚房是藥局注重配方讓家人健康百分百
11	2017-06-23 晚上07:00～09:50	陰性/陽性瑜伽異同	*陰性瑜伽*心靜體鬆/呼吸自然/動作層次分明/接受自己/滋養自己
12	2017-06-30 晚上07:00～09:50	瑜伽與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展