

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1061-1061H11

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 2017年03月08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。

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 | 32 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	2017-03-08 上午09:00~10:50	呼吸法	介紹各種呼吸種類。
2	2017-03-15 上午09:00~10:50	冥想	不同坐姿冥想法。
3	2017-03-22 上午09:00~10:50	柔軟操- 拜日式(一)	全身筋骨關節肌肉運用。
4	2017-03-29 上午09:00~10:50	搖船式	增強肺部促進血液循環。

5	2017-04-05 上午09:00~10:50	扳足式	強化腿部腹部的肌肉彈力，排除腸胃廢氣。
6	2017-04-12 上午09:00~10:50	填腿式	預防關節炎。
7	2017-04-19 上午09:00~10:50	拉膝式	強化腰力及四肢力量。
8	2017-04-26 上午09:00~10:50	貓式變化	促進骨盤血液循環。
9	2017-05-03 上午09:00~10:50	大拜式	更年期預防及治療。
10	2017-05-10 上午09:00~10:50	柔軟操- 拜日式(二)	不同於柔軟操-拜日式(一)的動作
11	2017-05-17 上午09:00~10:50	挺胸式	第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動。 -----
12	2017-05-24 上午09:00~10:50	抬腳式	預防靜脈曲張。
13	2017-05-31 上午09:00~10:50	蝗蟲式	強化腎臟，預防坐骨神經痛。
14	2017-06-07 上午09:00~10:50	輪式	全身活化，強化脊椎。
15	2017-06-14 上午09:00~10:50	駱駝式	預防便秘，強化脊椎。
16	2017-06-21 上午09:00~10:50	魚式	有助於預防氣喘，上呼吸道感染。
17	2017-06-28 上午09:00~10:50	天鵝式	訓練平衡。
18	2017-07-05 上午09:00~10:50	瑜伽身印	舒緩所有腹部不適。