

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 972-668

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07:00-08:50 第一次上課日期 2008年09月05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

『瑜珈人生、人生瑜珈』不是口號，如何運用「瑜珈術」來擁抱健康是你、我的期待。首先「保持核心肌群端正，配合正確呼吸法來提升氣血循環功能。」再藉由「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

### 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。讓你的關節藉由暖身放鬆，再從臂力、腿力、肌力、肌耐力、彈性及平衡等全方位的訓練，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」。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

- (i) 瑜珈「心」生活
- (ii) 出席率
- (iii) 期中、期末兩次示範動作

### 5. 備註&推薦書目

《瑜珈心生活》，台灣沖道會

招生人數 | 30 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	相見歡/自我診	自我介紹/介紹書目/圖表檢測

	晚上07:00~08:50	斷表	
2	2008-09-08 晚上07:00~08:50	運動與飲食篇	你的飲食沒有錯
3	2008-09-15 晚上07:00~08:50	提升血液循環	魚式／魚式變化／蝗蟲式／蝗蟲式變化
4	2008-09-22 晚上07:00~08:50	活絡／頸、肩篇	高甩手／半月式／椰子式／幻椅式
5	2008-09-29 晚上07:00~08:50	消除緊張篇	鞋匠式／瑜珈身印式／意識式／金字塔式
6	2008-10-06 晚上07:00~08:50	呼吸篇	單鼻法／左右交替法／烏加宜呼吸法
7	2008-10-13 晚上07:00~08:50	凝視篇	鼻尖法／眉心法／拇指法
8	2008-10-20 晚上07:00~08:50	閱讀週：瑜珈心 生活	正確的身體使用方法（第三章）
9	2008-10-27 晚上07:00~08:50	瘦腰、瘦臀篇	扭轉式／扭轉變化／牛頭式／門閃式
10	2008-11-03 晚上07:00~08:50	複習篇	連續拜日式
11	2008-11-10 晚上07:00~08:50	減脂篇	連續拜日式／功能有氧／弓式／弓式變化
12	2008-11-17 晚上07:00~08:50	書目：瑜珈心 生活	「瑜珈」心得分享
13	2008-11-24 晚上07:00~08:50	增強魅力篇	輪式／輪式變化／橋式／橋式變化
14	2008-12-01 晚上07:00~08:50	更年期篇	輪式／弓式／吉祥式／坐式左右側彎
15	2008-12-08 晚上07:00~08:50	自律神經失調篇	天線式／蛙式倒立／兔式／冥想法
16	2008-12-15 晚上07:00~08:50	閱讀週：瑜珈心 生活	「瑜珈」心得分享
17	2008-12-22 晚上07:00~08:50	測試（一）	蝗蟲式變化／橋式變化
18	2008-12-29 晚上07:00~08:50	測試（二）	學習故事篇／呼吸法／丹田／橫隔／扭轉式／風箱式

