

# 課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1071-1071H14

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 2018年03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

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

### 【107年春季班 停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

107年3月31日(六)彈性上班(補4/6)

107年4月4日(三)-4月6日(五)兒童節、清明節及彈性假連續假期

107年6月18日(一)端午節

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	2018-03-07 上午09:00~10:50	瑜珈呼吸法	腹部呼吸、完全呼吸、靜心。
2	2018-03-14 上午09:00~10:50	軟身法(一)講解	全身筋骨關節的緊張與放鬆。

3	2018-03-21 上午09:00~10:50	拜日式(一)講解	全身經絡的連接達到神經肌肉心靈的解放。
4	2018-03-28 上午09:00~10:50	基本動作體會法(一)	強化泌尿系統
5	2018-04-11 上午09:00~10:50	基本動作體會法(二)	減緩更年期障礙。
6	2018-04-18 上午09:00~10:50	基本動作體會法(三)	預防自律神經失調。
7	2018-04-25 上午09:00~10:50	基本動作體會法(四)	心臟機能障礙保健。
8	2018-05-02 上午09:00~10:50	基本動作體會法(五)	血壓異常的保護。
9	2018-05-09 上午09:00~10:50	基本動作體會法(六)	預防感冒。
10	2018-05-16 上午09:00~10:50	軟身法(二)講解	與軟身法(一)不同的動作達到全身的放鬆。
11	2018-05-23 上午09:00~10:50	拜日式(二)講解	與拜日式(一)不同的動作達到身心靈的結合。
12	2018-05-30 上午09:00~10:50	基本動作體會法(七)	改善體質。
13	2018-06-06 上午09:00~10:50	生命分享週-藉由冥想進入更深層的內心世界啟發	
14	2018-06-13 上午09:00~10:50	基本動作體會法(八)	胃潰瘍及十二指腸潰瘍。
15	2018-06-20 上午09:00~10:50	基本動作體會法(九)	腰酸背痛的防治。
16	2018-06-27 上午09:00~10:50	基本動作體會法(十)	清潔法治便秘。
17	2018-07-04 上午09:00~10:50	基本動作體會法(十一)	治內臟失調
18	2018-07-11 上午09:00~10:50	基本動作體會法(十二)	訓練全身平衡。