

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H22

授課老師 張秀美

最高學歷/ 台南家專 會統科

相關學經歷/ 台南市新市區樂齡學習中心講師
嘉南藥理科技大學健康活動系列講師
慈蓮寺原始佛教瑜珈指導老師
中國石油公司瑜珈班指導老師
台南市農會家庭保健研習訓練講師
台南YMCA瑜珈指導老師
國立成功大學航太所瑜珈指導老師
台南市婦女會技藝訓練水連清韻減肥班指導老師
台南市北區昇平社區瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家日間托老瑜珈指導老師
私立台南仁愛之家康寧園瑜珈指導老師

●證照：

國際瑜珈大會歐洲研習
印度瑞希克斯瑜珈研習
國際沖道瑜珈研修學院研習
日本高野山寶城院瑜珈道場研習
日本求道實行會密教瑜珈道場研習
高雄達心瑜珈術職業補習班導師班畢業。

●殊榮：

榮獲90年南部七縣市社教有功人員

現職/ 美的瑜珈學苑負責人、台南生活美學館及附設長青大學 瑜珈指導老師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2018年09月05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

讓瑜珈融入我們的生活，藉著瑜珈放鬆享受，享受放鬆，建立信心，淨化身心靈，活出生命的光彩，誠心邀請您，一起來體會，共同分享。

2. 修此門課需具備什麼條件？

有興趣者皆可參加

ps:請自行斟酌攜帶毛巾及水

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，了解靜坐的益處，舒展筋骨，進而強化身體免疫力。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告。

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	2018-09-05 晚上07:00~08:50	如何做好瑜珈	淨化呼吸法、醒腦、促進腸蠕動、放鬆、瑜珈語音、靜坐
2	2018-09-12 晚上07:00~08:50	改善便秘	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式、活血功
3	2018-09-19 晚上07:00~08:50	塑身	伸展背肌、柔軟脊椎、頸部運動、延伸式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐
4	2018-09-26 晚上07:00~08:50	預防骨質疏鬆	板腳、打腳跟、前彎式、扭轉式、蹲馬步式、大樹式、金雞獨立、螺旋拉伸 靜坐
5	2018-10-03 晚上07:00~08:50	改善肩膀酸痛	肩胛骨轉動式、牛面式、行動式、蛇式、貓式、螺旋拉伸、靜坐
6	2018-10-17 晚上07:00~08:50	改善腰部酸痛	貓式、扭腰式、兔式、鱷魚式、弓式、橋式、螺旋拉伸、原始點、靜坐
7	2018-10-24 晚上07:00~08:50	強化肝腎臟	三角式、側拉式、門門式、扭腰後視式、原始點、靜坐
8	2018-10-31 晚上07:00~08:50	保護眼睛	眼球運動、手臂運動、抬腳運動、靜坐
9	2018-11-07 晚上07:00~08:50	強化免疫力	腺體延伸、天線式、拜日式、靜坐
10	2018-11-14 晚上07:00~08:50	塑身	伸展背肌、拜日式、抬腳、扭轉式、減肥操、靜坐
11	2018-11-21 晚上07:00~08:50	改善便秘	淨化呼吸、橋式、魚式、嬰兒式、船式、拱門式、活血功
12	2018-11-28 晚上07:00~08:50	雙人瑜珈	藉由互動彼此和諧增加樂趣
13	2018-12-05 晚上07:00~08:50	雙人瑜珈	藉由互動彼此和諧增加樂趣、行動姿勢、牛面變化式

14	2018-12-12 晚上07:00~08:50	瑜珈舞-1	提升生命原素幫助靜坐、瑜珈身印、頭碰膝、蛇式、拜日式、靜坐
15	2018-12-19 晚上07:00~08:50	瑜珈舞-2	提升生命原素.幫助靜坐、吊胃式、行動式、嬰兒式、拜日式、靜坐
16	2018-12-26 晚上07:00~08:50	毛巾操-1:提生免疫力 (需自備毛巾)	毛巾操、蛇式、弓式、輪式、鋤式、靜坐
17	2019-01-02 晚上07:00~08:50	毛巾操-2:提生免疫力 (需自備毛巾)	毛巾操、兔式、蛇式、弓式、拜日式、靜坐
18	2019-01-09 晚上07:00~08:50	總複習	拜日式等等