

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 971-766

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03月07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

疲勞是現代人的通病，半健康人的代表性症狀。  
「烈火鍊金鋼，瑜珈保健康」-- 教導學員如何運用瑜珈術消除疲勞，擁抱健康。  
經常運動，百病難碰，瑜珈是簡便易學的全民運動。

2. 修此門課需具備什麼條件？

希望藉由瑜珈消除疲勞、擁抱健康的學員都歡迎

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

重建腦體平衡，從根本消除疲勞

4. 如何取得學分？（評量方式）

每個人的動作進展程度及學習態度。

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	2008-03-02 晚上07:00~08:50	相見歡	以遊戲方式帶入上學期體位法
2	2008-03-09 晚上07:00~08:50	耳穴按摩(圖解)	1. 青龍入雲 2. 白虎下山 3. 雙鳳展翅 4. 猿猴摘果 5. 神龜探海 6. 二龍戲珠 7. 黃蜂入洞 8. 王子登山 9. 公主洗面
3	2008-03-16 晚上07:00~08:50	毛巾伸展操	左，右，前後，左扭，右扭 上，下， ---- 扭轉乾坤
4	2008-03-23 晚上07:00~08:50	擴胸伸背 平衡五式	站姿口訣：抬頭，挺胸，挺腰，收腹，提臀 五 式：樹式，鷹式，鶴式，

			抬膝(抬腿)式，半月式
5	2008-03-30 晚上07:00~08:50	站立三角式 展腿式、金字塔式	鶴式、展腿式、金字塔式 迴側三角式、扭轉三角式
6	2008-04-06 晚上07:00~08:50	腿部四大操 大美女系列 呼吸法(一)	前抬膝、側抬腿、後鈎腿、踢毬子
7	2008-04-13 晚上07:00~08:50	曼波系列、拳擊 系列 呼吸法(二)	開開合合 直拳，上拳，側拳，鈎拳
8	2008-04-20 晚上07:00~08:50	跪式三角式 貓式 前後抬腳、貓式 左右抬腳	小雲雀式、高跟鞋式、牛面式
9	2008-04-27 晚上07:00~08:50	坐式串聯	鞋匠式、半鎖蓮式、扭轉式、船式
10	2008-05-04 晚上07:00~08:50	躺式串聯	左右側扭，空中式 拉側弓，橋式，輪式，魚式
11	2008-05-11 晚上07:00~08:50	側躺串聯	單腳直立，十字分根、放鬆式雙膝由側躺
12	2008-05-18 晚上07:00~08:50	毛巾伸展運用	日月運行，站立平衡
13	2008-05-25 晚上07:00~08:50	拜日式	貓式，蛇式，牡牛式，棒式，左右側扭
14	2008-06-01 晚上07:00~08:50	Ashtanga拜日式	幻椅式，虎式，英雄式，前後跳躍式
15	2008-06-08 晚上07:00~08:50	複習易筋經 Ashtanga拜日式	韋伏獻杵，羅漢展筋，彌陀掌天 摘星拱斗，出爪亮翅
16	2008-06-15 晚上07:00~08:50	複習易筋經	倒曳九牛尾，九鬼拔馬刀 三盤落地，青龍探爪，餓虎撲食
17	2008-06-22 晚上07:00~08:50	測試	耳穴按摩、擴胸伸背、簡易拜日式
18	2008-06-29 晚上07:00~08:50	測試	腿部大操、跪式串聯、坐式串聯、Ashtanga拜日式