課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1081-1081H17

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2019年03月06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

1.《秘密》，朗達・拜恩著，謝明憲譯，方智出版社
2.《聖境香格里拉》，詹姆士・雷德非著，張琇雲譯，遠流出版社

招生人數| 37 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	2019-03-06 上午09:00～10:50	單元一 氣與呼吸	生命能量的轉換
2	2019-03-13 上午09:00～10:50	伸展A	全身關節動起來
3	2019-03-20 上午09:00～10:50	拜日式A	肢體與氣相串聯

4	2019-03-27 上午09:00～10:50	兔式	刺激上三輪
5	2019-04-03 上午09:00～10:50	金剛坐	強化腳神經及肌肉
6	2019-04-10 上午09:00～10:50	弓箭式	解除手腳風濕
7	2019-04-17 上午09:00～10:50	蓮花魚式	淨化甲狀腺與扁桃腺
8	2019-04-24 上午09:00～10:50	風箱式	腹部脹氣，消化不良有幫助
9	2019-05-01 上午09:00～10:50	輪式變化	對脊椎骨有特殊功效
10	2019-05-08 上午09:00～10:50	單元二 呼吸能量擴展	呼吸控制法
11	2019-05-15 上午09:00～10:50	伸展B	不同於伸展A的動作
12	2019-05-22 上午09:00～10:50	拜日式B	不同於拜日式A的串聯
13	2019-05-29 上午09:00～10:50	大拜式	加強背後下部之橫膈肌
14	2019-06-05 上午09:00～10:50	金剛橋式	消除體內過高酸性物質與便祕
15	2019-06-12 上午09:00～10:50	排氣式	強化腰椎力量
16	2019-06-19 上午09:00～10:50	扭腰後視式	消除腹部脂肪
17	2019-06-26 上午09:00～10:50	貓式變化	促進骨盤血液循環
18	2019-07-03 上午09:00～10:50	單腳鋤式	脊椎強化