

課程名稱 | 樂活台江練功坊

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1081-1081T01

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 | 每週一下午02:00-04:00 第一次上課日期 2019年04月01日 (星期一)

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

高齡化社會讓【長者練功房】【公園健身房】融合成本課程，利用室內與戶外空間來運動，推廣在地運動多元化，讓居民融入社區，慢活樂學並達到鬆筋活骨的樂活養生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

老/中/青想要運動者樂活為前提，讓自我舉手投足自在輕鬆願與人分享。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

室內有靠背的椅子/扶把/牆壁為輔助工具，讓學習者自在性/安全性。
學習者藉由課程1. 互動人際關係提升2. 呼吸心肺含氧量更大3. 全身血液循環好細胞活化

4. 如何取得學分？（評量方式）

課程參與/學習情況/靜態與動態展。

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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 | 2019-04-01 下午02:00~04:00 | 相見歡 | 認識四周及觀念引導自我療癒/自我保護/自我淨化 |
| 2 | 2019-04-08 下午02:00~04:00 | 坐式伸展操(一) | 活化心臟防梗塞/活化末梢循環斷開百病源 |
| 3 | 2019-04-15 下午02:00~04:00 | 坐式伸展操(二) | 動動手腳疏通微循環/頭區/臉(眼/耳/鼻/舌/身) |
| 4 | 2019-04-22 | 公園健身房(一) | 藉力使力與大地接氣/再現活力 |

| | | | |
|---|-----------------------------|----------|---------------------|
| | 下午02:00~04:00 | | |
| 5 | 2019-04-29 下午02:00~04:00 | 公園健身房(二) | 伸展/按壓/踏青/樂活慢學 |
| 6 | 2019-05-06 下午02:00~04:00 | 六式養生操(一) | 八個動作配合呼吸學習享有/放鬆**嗯啊 |
| 7 | 2019-05-13 下午02:00~04:00 | 六式養生操(二) | 六個步驟天地人啟動生命能量 |
| 8 | 2019-05-20 下午02:00~04:00 | 大球的運 | 配合懷舊旋律/曲風利用球譜出生命樂章 |
| 9 | 2019-05-27 下午02:00~04:00 | 坐式八段錦 | 融會貫通觀照他追蹤他延續他 |