

# 課程名稱 | 樂活台江練功坊

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1082-1082T01

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09月30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

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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	2019-09-30 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	2019-10-07 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	2019-10-14 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	2019-10-21 下午02:00~04:00	公園健身房(一)	藉力使力與大地接氣/再現活力
5	2019-10-28 下午02:00~04:00	公園健身房(二)	伸展/按壓/踏青/樂活慢學
6	2019-11-04 下午02:00~04:00	坐式八段錦	八個動作配合呼吸學習享有/放鬆**嗯啊
7	2019-11-11 下午02:00~04:00	六式養生操	六個步驟天地人啟動生命能量
8	2019-11-18 下午02:00~04:00	球的運用	配合懷舊旋律/曲風利用球譜出生命樂章
9	2019-11-25 下午02:00~04:00	坐式拜日式	融會貫通觀照他追蹤他延續他