

課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H13

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/ 台南社區大學瑜珈老師

上課時間 | 每週三上午09:00-10:50 第一次上課日期 2019年09月04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。

※【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)

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

【108年秋季班 停課日期如下】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

108年9月13日(五)中秋節

108年10月10日(四)-10月11日(五)國慶日連假

109年1月1日(三)元旦

招生人數 | 39 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	2019-09-04 上午09:00~10:50	呼吸法	激活全身細胞及神經
2	2019-09-11 上午09:00~10:50	拜日式(一)	全身關節與肌肉之運用
3	2019-09-18 上午09:00~10:50	更年期障礙	弓式變化
4	2019-09-25 上午09:00~10:50	頸椎矯正	魚式變化
5	2019-10-02 上午09:00~10:50	胸椎矯正	眼鏡蛇式變化
6	2019-10-09 上午09:00~10:50	腹背肌力強化	帆式
7	2019-10-16 上午09:00~10:50	感冒	獅子式
8	2019-10-23 上午09:00~10:50	泌尿功能失調	吉祥
9	2019-10-30 上午09:00~10:50	骨盤強化	蓮花後仰
10	2019-11-06 上午09:00~10:50	拜日式(二)	促進全身血液循環調身調息調心,使自律神經正常
11	2019-11-13 上午09:00~10:50	大拜式	婦科症
12	2019-11-20 上午09:00~10:50	坐骨神經修正	飛機式
13	2019-11-27 上午09:00~10:50	薦椎修正	併攏橋式
14	2019-12-04 上午09:00~10:50	訓練平衡	樹式
15	2019-12-11 上午09:00~10:50	強化甲狀腺扁桃腺	魚式
16	2019-12-18 上午09:00~10:50	矯正髖關節	四方姿勢
17	2019-12-25 上午09:00~10:50	促進排氣	嬰兒式
18	2020-01-08	激活脊椎	扭轉式

	上午09:00~10:50		
--	---------------	--	--