

課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1091-1091H13

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 2020年03月18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

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	2020-03-18 上午09:00~10:50	調氣拜日式	呼吸簡介，連貫性動作的拜日式
2	2020-03-25 上午09:00~10:50	放鬆調節	關節的放鬆

3	2020-04-01 上午09:00~10:50	全身調整	全身筋骨的伸展
4	2020-04-08 上午09:00~10:50	魚式	開放的心胸
5	2020-04-15 上午09:00~10:50	眼鏡蛇	矯正前方姿勢挺胸作用
6	2020-04-22 上午09:00~10:50	木板式	緊實上臂
7	2020-04-29 上午09:00~10:50	吉祥抬腰	促進骨盆內的循環
8	2020-05-06 上午09:00~10:50	滾動式	調整自律神經的平衡
9	2020-05-13 上午09:00~10:50	生命閱讀週	生命閱讀週
10	2020-05-20 上午09:00~10:50	扇形式	紓解焦躁不安的情緒
11	2020-05-27 上午09:00~10:50	牛面式	放鬆髖關節和大腿
12	2020-06-03 上午09:00~10:50	嬰兒式	緩和腰痛消除便秘
13	2020-06-10 上午09:00~10:50	四肢伸展式	活化氣血循環
14	2020-06-17 上午09:00~10:50	屈膝抱腳	骨盆矯正
15	2020-06-24 上午09:00~10:50	蛙式伸展	柔軟髖關節
16	2020-07-01 上午09:00~10:50	三角形	提高肋骨彈性，促進淋巴及血液循環
17	2020-07-08 上午09:00~10:50	交叉平衡	對焦躁不安經前症候群有幫助
18	2020-07-15 上午09:00~10:50	棒式	鍛鍊全身肌力