

# 課程名稱 | 延5/12開 | 樂活人生心瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1091-1091T14

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 | 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年05月12日 (星期二)

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

「樂活人生、人生樂活」心瑜珈此課程設計專為退休人士以及老中青三者，藉由輔具椅子/牆壁/毛巾運用讓學習成為生命中的能量來源，提升身心正能量。

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 | 20 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	2020-05-12 下午02:00~04:00	課程說明 認識環境	認識新環境台江文化中心「由裡到外」「裡外兼具」猶如身體也是。
2	2020-05-19 下午02:00~04:00	毛巾的運用	椅子做輔具從坐式開始、前/後左/右伸展。
3	2020-05-26 下午02:00~04:00	扭轉乾坤八卦法	扭轉乾坤八卦法藉由站姿左右/前後的體位，讓學習者除了調身進而調心達到身心平衡。

4	2020-06-02 下午02:00~04:00	呼吸的運用	啟動生命的源泉，「緩慢的吸氣、緩慢的呼氣」「深深地吸氣、深深地呼氣」…
5	2020-06-09 下午02:00~04:00	歡樂曼達拉	兩人一組、四人一組、八人一組慢慢組合大圓圈歡樂此起彼落…
6	2020-06-16 下午02:00~04:00	練核心、正骨盤	提升核心肌群讓學習者藉由「深蹲」「棒式」「坐式抬腿」體位，使血液回流心臟、活化內臟提高基礎代謝。
7	2020-06-23 下午02:00~04:00	腿部肌群強化訓練	讓學習者藉由前後/左右側抬腿，前後/左右弓箭步，坐式曲膝/扭轉…強化腿部肌群。
8	2020-06-30 下午02:00~04:00	實踐公民的力量	藉由課程做戶外巡禮、帶領學習者看看「海尾大排」「本淵寮大排」整治後的水排放。
9	2020-07-07 下午02:00~04:00	瑜伽與生活的分享	讓學習者有機會分享所學、所看經驗談保境護生從我做起！