

# 課程名稱 | 大道公享瘦瑜珈一下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T23

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

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 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2020年09月09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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga 2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga 3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』；利用瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

(i) 夫妻、親子共學 (ii) 老、中、青的族群 (iii) 公民的實踐力量、參與社群

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」

※【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)

(i) 瑜珈「心」生活 (ii) 出席率 (iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

招生人數 | 31 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	2020-09-09 下午02:00~04:00	課程說明&防疫宣導 自我診斷表	1. 防疫宣導影片 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明 讓學員自我檢視/檢視自我脊椎及關節 從站姿/坐姿/臥姿/躺姿 自我觀察、緩慢一步步調整、進而讓疼痛減輕達到舒緩效果

2	2020-09-16 下午02:00~04:00	提升血液循環篇/ 站姿篇【功能性 有氣】	由動禪{快節奏}進入讓學習者放開肢體束縛、提升血液循環、並舞動身軀加速心肺運轉、因而排汗在大量攝取水分、身心更提升生命更自在
3	2020-09-23 下午02:00~04:00	輔具學習 【硬式棒球一】	讓學習者運用輔具俯臥或側臥，藉助身體下壓的力量按壓腹直肌、腹內外斜肌提升內臟的運作，腹橫肌擴張時橫膈肌下降幫忙吸氣、收縮時橫膈肌上升幫忙呼氣
4	2020-09-30 下午02:00~04:00	輔具學習 【硬式棒球二】	讓學習者運用輔具仰臥按壓下背、腰部、臀部減緩疼痛可以改善腎臟供血與神經傳導的通道提升腎臟功能，藉由梨狀肌按壓舒緩坐骨神經痛
5	2020-10-07 下午02:00~04:00	海尾排檢測及循 禮(戶外課)	兩大水排海尾及本淵察水質的差異性，需藉由群眾認知、水質檢測共同倡議*愛鄉護水/保境護生*
6	2020-10-14 下午02:00~04:00	班級的結合{週三 班}	(一)讓學習者藉由課程結合，認識進而提升參與 (二)增加學員彼此互動與社區關懷 (三)讓學習者認知公民主動參與
7	2020-10-21 下午02:00~04:00	拜日式的練習{一}	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強身體的抵抗力及 改變體質，並增強 心、肺功能。
8	2020-10-28 下午02:00~04:00	拜日式的練習{二}	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強身體的抵抗力及 改變體質，並增強 心、肺功能。
9	2020-11-04 下午02:00~04:00	( 實踐公民力量 )	讓學習者展現公民學習力量孝親日的配合、保生促進會微課程的配合、美善基金會活動配合、並帶領學習者更多元學習*跟者流域去旅行*課程中更認識家鄉守護台江
10	2020-11-11 下午02:00~04:00	11/11班級的結合{ 週三班}	(一)讓學習者藉由課程結合，認識進而提升參與 (二)增加學員彼此互動與社區關懷 (三)讓學習者認知更多課程主動參與學習
11	2020-11-18 下午02:00~04:00	生命的自我訓練	(一)適當的運動 (二)適當的呼吸 (三)適當的放鬆 (四)適當的飲食 (五)正念 瑜伽讓生命啟動*重生*的歷程轉化並克服心理障礙
12	2020-11-25 下午02:00~04:00	消除疼痛其實很 簡單	讓學習者養好身體、免除老化、退化帶來的病痛，藉由按摩、推拿來疏通血氣，養護身體修復身體這種{自癒學原理}讓人舒緩減輕疼痛，進而預防一些慢性疾病{養生保身}不求人，人與人彼此互動更是愉悅家庭更和樂
13	2020-12-02 下午02:00~04:00	雙人瑜伽	讓學習彼此面對面伸展肢體，藉由互動、感動、激勵彼此我們都是一家人，有緣相聚共學{相知、相惜}又有課程相關連帶動與學習
14	2020-12-09 下午02:00~04:00	放鬆冥想篇	學習放鬆、放空、吸氣讓腹部強而有力凸出、呼氣讓腹部強而有力內縮 行、住、坐、臥都可以練習*藉由腹式呼吸身體放鬆、此刻可以閉上眼睛將 意念放下享受 類似睡眠休息狀
15	2020-12-16 下午02:00~04:00	肌力與肌耐力訓 練	人的活動均需藉由筋骨肌肉才可以完成各項動作，最基本的 身體 條件，莫過於要能使生活上的各種活動足以輕鬆、自在， 肌力與肌 耐力便佔有重要的角色。 效果1.提升運動能力 2.降低心臟血管疾病的危險 3.預防下背痛等運動傷害 4.改善身體的組成 5.具有復健之功能
16	2020-12-23	公園健身房	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化

	下午02:00~04:00		身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 (三)讓社區居民能認知與參與
17	2020-12-30 下午02:00~04:00	改變體質/氣質/ 命運	促進心臟功能/促進上下半身血液循環、關節/ 柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎 它象徵無限/無極/無心/無所求包容宇宙平衡能量的法則境界 在行法過程要做到縮/持/扣/伸/推/壓/緊*由淺層入深層的體 驗
18	2021-01-06 下午02:00~04:00	靜態與動態的展 演	課程體驗篇/海報篇/學習分享篇