

# 課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T54

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 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2020年09月11日 (星期五)

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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

- (i) 半健康人的族群
- (ii) 老、中、青的族群
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。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，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

※【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】

### 5. 備註&推薦書目

#### 【109年秋季班 1092停課公告】

- 以下國定假日停課一堂，課程順延！
- 109年10月1日(四)-10月4日(日) 中秋節連續假期
- 109年10月9日(五)-10月11日(日) 國慶日連續假期
- 110年1月1日(五)-1月3日(日) 元旦連續假期

招生人數 | 34 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	2020-09-11 晚上07:00~08:50	課程說明&防疫宣導	每堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩  1. 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明：生命的自我訓練
2	2020-09-18 晚上07:00~08:50	正念的練習	正念*可以讓人改變命運*正確的呼吸*可以讓人改善身體健康 啟動『愛能量』讓人/事/物相互溝通除了愛自己*藉由瑜珈學習更展
3	2020-09-25 晚上07:00~08:50	頸、肩、手臂、 胸拉筋操	藉由「易筋經」「八段錦」套路讓學習在舉手投足間，看見「呼吸的融入」。 頸側部旋轉、延展，肩平臂、折臂、抱臂、反向等運用
4	2020-10-16 晚上07:00~08:50	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、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷
5	2020-10-23 晚上07:00~08:50	雙人瑜珈連結(輪棒一)	讓學習者知覺瑜珈脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜珈動作緩慢開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎) 利用健康輪棒保健身體
6	2020-10-30 晚上07:00~08:50	【跪式瑜珈】髖、 臀、腿後肌拉筋操	藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者簡易跪姿「扭轉式」、「左右側彎式」、「屈膝前彎式」、「跪姿屈膝式」等運用。
7	2020-11-06 晚上07:00~08:50	【站式瑜珈】髖、 臀、腿後肌拉筋操	藉由輔助工具器材『輪棒』讓學習者由簡易站姿「扭轉式」、「左右側彎式」進而體驗大腿肌肉群應用 「英雄式」、「舞蹈式」等運用。
8	2020-11-13 晚上07:00~08:50	消除疼痛其實很簡單	讓學習者把健康身體養好，免除老化、退化帶來的病痛教你自我檢測，藉由按摩、推拿來疏通血氣 氣養護身體、循序漸進自我保健消除疼痛其實就很簡單。
9	2020-11-20 晚上07:00~08:50	十二經絡軟身按摩	利用輪棒作為輔助器材，針對頭部按摩/頸部按摩/手臂三陰經/三陽經按摩 腿部膀胱經/肝膽經/脾胃經，腰部左右兩側做全身性穴位按摩實地操作
10	2020-11-27 晚上07:00~08:50	肌力與肌耐力訓練	人的活動均需藉助骨骼肌肉才足以完成各項動作，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
11	2020-12-04 晚上07:00~08:50	公園健身房 (台江埕或附近公園)	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷
12	2020-12-11 晚上07:00~08:50	呼吸法的運用篇	藉由丹輪呼吸法、進而圓氣法一系列。進而蜂鳴呼吸法、嘶聲呼吸法 進而提升*頭顱發光呼吸法*同時是清潔法/用鼻孔呼吸、
13	2020-12-18 晚上07:00~08:50	生活瑜珈化瑜珈生活化	(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)正念瑜珈 讓生命啟動*重生*的歷程轉化並克服心理障礙
14	2020-12-25 晚上07:00~08:50	雙人瑜珈連結(輪棒二)	讓學習者知覺瑜珈脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜珈動作緩慢開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎) 利用健康輪棒保健身體
15	2021-01-08	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

	晚上07:00~08:50	台江埕或附近公園)	化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 (三)讓社區居民能認知與參與
16	2021-01-15 晚上07:00~08:50	健康料理篇	藉由健康天然食材、料理出適合全家早/午/晚營養的飲食 廚房是藥局注重配方 讓家人健康百分百，讓學習調整飲食習性、慣性一起為健康把
17	2021-01-22 晚上07:00~08:50	瑜伽修正篇 B (改變體質/氣質/命運)	生活職場養成慣性容易造成脊椎側彎藉由瑜伽修正從 頸部/上背/腰部/骨盤等緩慢調整 促進心臟功能/促進上下半身血液循環
18	2021-01-29 晚上07:00~08:50	瑜伽與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展