

# 課程名稱 | 樂活人生心瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1092-1092T13

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11月03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？

學習者需自備瑜珈墊”利用室內有靠背的椅子/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】

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	2020-11-03 下午02:00~04:00	課程說明、防疫 宣導、認識環境	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
2	2020-11-10 下午02:00~04:00	輔具的運用	”椅子做輔具從坐式開始、前/後左/右伸展。”毛巾”是最佳 輔具延展伸張調整身型*”牆壁”左右前後抬腿藉由這輔具運用 達到和緩瑜珈效果
3	2020-11-17 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	2020-11-24	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

	下午02:00~04:00		大排」整治後的水排放。
5	2020-12-01 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。
6	2020-12-08 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。
7	2020-12-15 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」…
8	2020-12-22 下午02:00~04:00	台江埕或附近公園(戶外課)	(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
9	2020-12-29 下午02:00~04:00	瑜伽與生活的分享	靜態 與動態學習分享