課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1092-1092H16

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/ 台南社區大學瑜伽老師

上課時間	每週三上午09:00-10:50 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

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| 45 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 上午09:00～10:50	呼吸	腹式呼吸
2	2020-09-16 上午09:00～10:50	拜日式(一)	全身連貫伸展(一)

3	2020-09-23 上午09:00～10:50	金剛坐	強化腳神經及肌肉
4	2020-09-30 上午09:00～10:50	脊椎運用	強化脊椎活動度
5	2020-10-07 上午09:00～10:50	牛面式	伸展闊背肌，柔軟肩關節
6	2020-10-14 上午09:00～10:50	鶴式	訓練手腳平衡
7	2020-10-21 上午09:00～10:50	魚式	預防感冒，對上呼吸道有幫助
8	2020-10-28 上午09:00～10:50	魚式變形	讓脾經變得有活力
9	2020-11-04 上午09:00～10:50	駱駝式	擴胸及預防腸胃道問題
10	2020-11-11 上午09:00～10:50	生命閱讀週	
11	2020-11-18 上午09:00～10:50	拜日式(二)	全身連貫伸展(二)
12	2020-11-25 上午09:00～10:50	蛙式伸展	減輕骨盆關節的壓力
13	2020-12-02 上午09:00～10:50	側躺抬腿	增加大腿內側肌力
14	2020-12-09 上午09:00～10:50	鴿式抬腿	收闔外擴骨盆
15	2020-12-16 上午09:00～10:50	排氣式	針對脹氣及腰椎復原力
16	2020-12-23 上午09:00～10:50	拱門式	調整自律神經全身活力
17	2020-12-30 上午09:00～10:50	四方姿勢	矯正髖關節
18	2021-01-06 上午09:00～10:50	樹式	訓練平衡