

# 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/ 台南社區大學瑜珈老師

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

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