

課程名稱 | 經絡拳瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1101-1101T54

授課老師 | 曾小真

最高學歷 / 龍華科技大學 / 財務金融系

相關學經歷 / 中華民國瑜珈協會合格教練

宣印學派拳瑜珈教練

樂齡體適能運動指導員

服務單位：南港中研新村社區 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2015年~ 至今

服務單位：三重區永福國小 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2016年~ 至今

服務單位：新營社區大學 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2018年~ 至今

服務單位：台南空大推廣教育中心 職稱：拳瑜珈老師 服務日期：2018年

現職 / 宣印學派 / 認證經絡拳講師

上課時間 | 每週五晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2021年03月12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

拳瑜珈非常適合沒有學過瑜珈的學員參加，如果您覺得自己有點年紀或身體較僵硬，或者是曾經害怕練瑜珈，歡迎你加入拳瑜珈，開始美好的瑜珈旅程。

拳瑜珈利用『振動體位法』讓學員瞭解能量阻塞的部位，應用打氣幫助學員改善體質、提升臟腑機能而改善健康。拳瑜珈將帶領學員們達到肢體的鍛練、肌肉的強化與放鬆的伸展，每次的練習都可給予身體深度的放鬆、減少倦怠感，也讓生活更有熱情與活力。

拳瑜珈將積極投入社區的老人據點及弱勢團體的服務行列，讓學員們有機會貢獻愛心，發揮所學的技能，一起為社區、為社會貢獻心力。

拳瑜珈期望開創社區養身新風潮，讓每個人都能夠健康老化、活躍老化。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，都歡迎一起來成長；
特別歡迎~~追求健康養身方法的你、喜歡分享美好事物的你、
熱心想要投入志工服務的你

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

動作示範、解說、實地操練。

每一堂課會設定不同的主題進行，針對每個族群與身體狀況不同，從經絡打氣學的角度、瑜珈療癒的方向教學，因此每一堂課的練習重點與順序並不一樣。

打氣柔軟操是每堂課前半段必要之練習；後半段針對各種身心失衡而設計的伸展打氣法，讓身心得到最佳的自我調和，讓身段更輕盈、強健、調和、靈活柔軟。

拳瑜珈的上課氛圍；很像是家人之間的互動，學員們可以透過上課中的共修，增進彼此間的情誼，人只要能心情開心愉悅；身體自然就健康，同時能把這種喜悅帶回去給家人，用拳瑜珈的方法，來創造家庭和樂的氣氛，並照顧到全家人身體的健康，如此才能自助助人。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、出席率50%
- 2、上課開心程度20%
- 3、參與義診公益活動30%

5. 備註&推薦書目

【110年夏季班 109-1課程公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

- 1.04/02(五)-04/05(一)清明連續假期
- 2.06/12(六)-06/14(一)端午連續假期

●特別說明，以下節日仍是正常上課！

- 1.5/1(六)勞動節
- 2.5/9(日)母親節

招生人數| 30 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	2021-03-12 晚上07:30~09:20	課程說明、拳瑜珈入門課程	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 https://reurl.cc/exMKGL 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明：經絡概念/ 經絡拳法介紹/ 輕鬆愉快拳瑜珈
2	2021-03-19 晚上07:30~09:20	打氣膀胱經	儲存身體能量課程/改善膀胱失調、腰痛背痛/釋放負面情緒
3	2021-03-26 晚上07:30~09:20	打氣胃經	減少體脂肪細腰美腿課程/改善駝背、胃漲、消化不良
4	2021-04-09 晚上07:30~09:20	打氣膽經	筋骨柔軟課程/改善高低肩、長短腳、脊椎側彎、促進頭部血液循環
5	2021-04-16 晚上07:30~09:20	打氣脾經	呼吸走路拳瑜珈/改善啤酒肚、大腹婆、大象腿
6	2021-04-23 晚上07:30~09:20	打氣腎經	排酸解痛課程/改善便秘、水腫、腰酸
7	2021-04-30 晚上07:30~09:20	打氣肝經	元氣滿滿課程/改善生理期、更年期症後群

8	2021-05-07 晚上07:30~09:20	打氣三焦經	消除肩頸酸痛拳瑜珈／調整自律神經・提升代謝
9	2021-05-14 晚上07:30~09:20	打氣小腸經	快速入眠拳瑜珈／改善蝴蝶袖、肩頸僵硬