

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 | 1101-9046

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

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 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

『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

【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| 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	2021-03-12 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 https://reurl.cc/exMKGL 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 我為什麼要上瑜伽? 拉拉筋、運動、身心平衡、藉由躺式、攤屍、放鬆冥想---讓睡眠品質更提升 藉由毛巾、牆壁伸張身體, 用『輪棒』為輔助工具器材, 體位動作更強化 藉由健康舞---舒壓排毒功能
2	2021-03-19 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*藉由瑜伽學習更展 現大愛*讓愛的氣息隨你我的呼吸轉化成生命正面能量*永遠生生不息
3	2021-03-26 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 肱三頭肌、手臂朝上、手臂潮下旋轉、手指、手腕伸張等運用
4	2021-04-09 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 (三)讓社區居民能認知與參與
5	2021-04-16 晚上07:00~08:50	雙人瑜伽連結(輪棒一)	讓學習者知覺瑜伽脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜伽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	2021-04-23 晚上07:00~08:50	【跪式瑜伽】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	2021-04-30 晚上07:00~08:50	【站式瑜伽】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	2021-05-07 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 氣養護身體、循序漸進自我保健消除疼痛其實就很簡單。
9	2021-05-14 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	2021-05-21 晚上07:00~08:50	實踐公民力量	讓學習者展現公民學習力量孝親日的配合、保生促進會微型課程的配合、美善基金會活動配合、並帶領學習者更多元學習*跟者流域去旅行*課程中更認識家鄉守護台江
11	2021-05-28 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

			3.預防下背痛等運動傷害 4.改善身體的組成 5.具有復健之功能
12	2021-06-04 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 (三)讓社區居民(長者)能認知與參與 (四)讓學習者能成為社區帶領人
13	2021-06-11 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、緩慢吸氣 快速呼氣、增加肺活量【 啓動上/中/下肺葉】
14	2021-06-18 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
15	2021-06-25 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
16	2021-07-02 晚上07:00~08:50	台江埕表演或附近公園健身房	(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 (三)讓社區居民能認知與參與
17	2021-07-09 晚上07:00~08:50	瑜珈修正篇 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珈修正從頸部/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 柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎
18	2021-07-16 晚上07:00~08:50	瑜珈與生活	讓學習者有機會分享所學、學習的收藏、靜態展、成果展