課程名稱 | 晨間健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	1101-1101H19

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 2021年03月10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

希望藉由瑜伽這門課程能探索與身體連結所有的可能發展，再藉由靜心冥想帶領學員進入內心真正的喜悅、和平及愛的感受。

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。

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

【報名人數須知】
共收38人
110/1/3(日)早上9:00起~ 1/8(五)舊生報名期：收35人。
110/1/10(日)早上9:00起，新、舊生報名期：依先後順序收3人。

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	2021-03-10 上午09:00～10:50	單元一 呼吸	氣息隨著注意力而流動
2	2021-03-17 上午09:00～10:50	暖身A	從頭到腳轉動各個關節，伸展全身肌肉群

3	2021-03-24 上午09:00～10:50	拜日式A	身與心連結，動作與動作間流暢運行
4	2021-03-31 上午09:00～10:50	屈膝抬頭	腹部薦骨強化
5	2021-04-07 上午09:00～10:50	臥姿脊椎扭轉式	刺激腎臟活化腰臀神經
6	2021-04-14 上午09:00～10:50	針眼式	肝、脾經及膽經膀胱經的循環
7	2021-04-21 上午09:00～10:50	牛面式	肝、膽及淋巴手臂的強化
8	2021-04-28 上午09:00～10:50	駱駝式	消除腸胃疾病預防便秘
9	2021-05-05 上午09:00～10:50	拉膝式	減少四肢功能退化富有彈性
10	2021-05-12 上午09:00～10:50	單元二 脈輪觀想	脈輪的解釋和說明 ---------- ●備註:110/5/14(五)~7/26(一)教育局公告防疫期間停課，課程順延
11	2021-05-19 上午09:00～10:50	生命閱讀週	備註: 9/15(三)實體上課
12	2021-05-26 上午09:00～10:50	暖身B	與暖身A相同，只有動作變化不一樣 備註: 9/22(三)實體上課
13	2021-06-02 上午09:00～10:50	拜日式B	與拜日式A相同，只有動作變化不一樣 備註: 9/29(三)實體上課
14	2021-06-09 上午09:00～10:50	大拜式	男性與女性更年期的預防與治療 備註: 10/6(三)實體上課
15	2021-06-16 上午09:00～10:50	橋式變化三	強化膀胱力 備註: 10/13(三)實體上課
16	2021-06-23 上午09:00～10:50	三點魚式	預防感冒促進血液流通 備註: 10/20(三)實體上課
17	2021-06-30 上午09:00～10:50	半肩立扭腰式	讓脊骨及腰部彈性增強，增強腎臟及婦科 備註: 10/27(三)實體上課
18	2021-07-07 上午09:00～10:50	挺腰肩立式	平衡甲狀腺機能，改善下半身浮腫 備註:每次上課補20-30分鐘補於此堂