

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/ 台南社區大學瑜珈老師

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

希望藉由瑜珈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 | 刺激腎臟活化腰腎神經 |
| 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 |