

課程名稱 | 健康瑜珈

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 982-92

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 2009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

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。

招生人數 | 35 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	2009-09-09 上午09:00~10:50	調息法	收束法和契合法
2	2009-09-16 上午09:00~10:50	生命之氣	脈輪介紹
3	2009-09-23 上午09:00~10:50	柔軟姿勢	關節與肌肉之運用
4	2009-09-30 上午09:00~10:50	拜日式(一)	全身性的筋脈與氣輪之舒展

5	2009-10-07 上午09:00~10:50	更年期障礙(一)	弓式、攤屍
6	2009-10-14 上午09:00~10:50	更年期障礙(二)	輪式、攤屍
7	2009-10-21 上午09:00~10:50	婦女症(一)	瑜伽身印
8	2009-10-28 上午09:00~10:50	婦女症(二)	大拜式
9	2009-11-04 上午09:00~10:50	簡易排泄法	強化肚臍神經掃除體內病菌和廢物
10	2009-11-11 上午09:00~10:50	姿勢分解功法	姿勢運用的角度說明
11	2009-11-18 上午09:00~10:50	拜日式(二)	對身體各個不同系統產生良好的影響使各系統互相達致和諧狀態 第二節--生命閱讀週(11/16-11/21) □
12	2009-11-25 上午09:00~10:50	呼吸控制法	呼吸能量的擴展
13	2009-12-02 上午09:00~10:50	泌尿功能失調	吉祥
14	2009-12-09 上午09:00~10:50	脊椎關節盤錯位	肩立式變化
15	2009-12-16 上午09:00~10:50	感冒	獅子式
16	2009-12-23 上午09:00~10:50	腳、膝問題	英雄式
17	2009-12-30 上午09:00~10:50	下背部強化	蝗蟲式
18	2010-01-06 上午09:00~10:50	腹部按摩	收腹收束法