課程名稱 健康瑜珈

課程屬性	生命與健康	課程編號	961-925

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 2007年03月07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

藉由身體的伸展進入寧靜的內心，達到身心靈合一的境界。

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| 40 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	1999-11-28 上午09:00～10:50	呼吸法	瑜伽完全呼吸法
2	1999-12-05 上午09:00～10:50	柔軟操(一)	針對身體關節的放鬆
3	1999-12-12 上午09:00～10:50	拜日式(二)	以經絡伸展運動提高自然治癒力
4	1999-12-19 上午09:00～10:50	基本動作-肺經	強化呼吸器官
5	1999-12-26	基本動作-大腸經	促進大腸功能

	上午09:00～10:50		
6	2000-01-02 上午09:00～10:50	基本動作-心經	提高心臟機能
7	2000-01-09 上午09:00～10:50	基本動作-小腸經	主治肩頸,手臂調整腹部之氣
8	2000-01-16 上午09:00～10:50	基本動作-心包經	消除疲勞之氣主治胸部及手臂疾病
9	2000-01-23 上午09:00～10:50	生命體驗分享週--引導學員做生命內在靈性的探討	
10	2000-01-30 上午09:00～10:50	柔軟操(二)	針對全身伸展準備的運動
11	2000-02-06 上午09:00～10:50	拜日式(二)	以提高任脈督脈的全身運動
12	2000-02-13 上午09:00～10:50	基本動作-三焦經	克服壓抑之氣調整循環及免疫系統
13	2000-02-20 上午09:00～10:50	基本動作-胃經	促進消化器功能
14	2000-02-27 上午09:00～10:50	基本動作-脾經	治癒消化系統及泌尿生殖系統
15	2000-03-05 上午09:00～10:50	基本動作-膀胱經	調整自律神經
16	2000-03-12 上午09:00～10:50	基本動作-腎經	增強精氣主治泌尿生殖系統
17	2000-03-19 上午09:00～10:50	基本動作-膽經	增加膽量治肝膽疾病
18	2000-03-26 上午09:00～10:50	基本動作-肝經	消除疲怠感提高肝機能