

# 課程名稱 | [11/23開] 樂活人生心瑜珈

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T13

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 | 每週二下午02:00-04:00 第一次上課日期 2021年11月23日 (星期二)

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

「樂活人生、人生樂活」心瑜珈此課程設計專為退休人士以及老中青三者，藉由輔具椅子/牆壁/毛巾運用讓學習成為生命中的能量來源，提升身心正能量。

2. 修此門課需具備什麼條件？

老/中/青想要運動者樂活為前提，讓自我舉手投足自在輕鬆願與人分享。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

學習者需自備瑜珈墊” 利用室內有靠背的椅子/扶把/牆壁為輔助工具，讓學習者自在性/安全性。

學習者藉由課程1. 互動人際關係提升2. 呼吸心肺含氧量更大3. 全身血液循環好細胞活化

※【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】

4. 如何取得學分？（評量方式）

原則上以現場教學設計，因應COVID-19疫情，全程需戴口罩！

\*開學第1-3周採線上教學，第4周恢復實體教室上課，若遇疫情延課，會適度調整成數位課程內容。

招生人數 | 20 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 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	2021-11-23 下午02:00~04:00	課程說明、防疫 宣導	第一堂課課程說明&防疫宣導 一、防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a> 請學員遵守公民自主防疫，自主量體溫、勤洗手、戴口罩。  二、錄製功能性有氧：三步抬膝/曼波系列/左右側抬腿/前後弓箭步  三、講授及討論—meet遠距授課

			<p>1. 基本功練習：平甩手/左右甩手，前後左右抬腳。</p> <p>2. 老師示範：坐式呼吸/躺式呼吸</p> <p>3. 呼吸學習問題及坐/臥/躺/側躺式</p> <p>4. 講授討論學習教學流程</p> <p>14:00-14:30手腳暖操 14:30-15:00呼吸篇/靜心篇 15:00-15:30椅子做輔具/伸背 15:30-16:00躺式體式/放鬆篇</p> <p>四、練習 請同學在家練，同時將練習的影片或問題，在上課前二天回傳(line或mail給老師。</p>
2	2021-11-30 下午02:00~04:00	暖身操	<p>一、講授及討論—meet遠距授課</p> <p>1. 站立暖身操</p> <p>2. 坐式腿力/腹肌訓練~椅子輔具</p> <p>3. 躺式抬腳/扭轉訓練</p> <p>4. 呼吸靜心篇</p> <p>二、錄製練習影片</p> <p>三、練習</p>
3	2021-12-07 下午02:00~04:00	坐式瑜珈	<p>一、講授及討論—meet遠距授課</p> <p>1. 坐式左右側身/桌面式/坐式扭轉</p> <p>2. 俯臥式變化/貓式強化</p> <p>3. 功能有氧/弓箭步強化</p> <p>4. 呼吸靜心篇</p> <p>二、錄製練習影片</p> <p>三、練習</p>
4	2021-12-14 下午02:00~04:00	實踐公民的力量	藉由課程做戶外巡禮、帶領學習者看看「海尾大排」「本淵寮大排」整治後的水排放。
5	2021-12-21 下午02:00~04:00	練核心、正骨盤	提升核心肌群讓學習者藉由「深蹲」「棒式」「坐式抬腿」體位，使血液回流心臟、活化內臟提高基礎代謝。
6	2021-12-28 下午02:00~04:00	腿部肌群強化訓練	讓學習者藉由前後/左右側抬腿，前後/左右弓箭步，坐式曲膝/扭轉…強化腿部肌群。
7	2022-01-04 下午02:00~04:00	呼吸的運用	啟動生命的源泉，「緩慢的吸氣、緩慢的呼氣」「深深地吸氣、深深地呼氣」…
8	2022-01-11 下午02:00~04:00	居家健身房	鼓勵學習者運用居家環境，如客廳或佛廳等空間，既有以椅子來學習，透過輔助器材加以強化身體及肌肉群。
9	2022-01-18 下午02:00~04:00	瑜伽與生活的分享	靜態與動態學習分享