

# 課程名稱 | [11/24開] 大道公享瘦瑜珈-下午班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T21

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

大廟興學資深瑜珈老師

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 | 每週三下午02:00-04:00 第一次上課日期 2021年11月24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

大道公健康瑜珈將瑜珈分成三部分：1. 調身『體位瑜珈』Asana Yoga 2. 調氣『拙火瑜珈』Kundalini Yoga 3. 調心『數息瑜珈』Annapana Sati Yoga 『瑜珈是修行、修行就是瑜珈』；利用瑜珈的修鍊來經營和諧快樂的家庭而圓滿人生。瑜珈是接受、等待、不斷的修正。瑜珈是平衡、圓融、和諧、剛柔並濟、身心合一。瑜珈是不斷的改變自己、影響別人。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 夫妻、親子共學 2. 老、中、青的族群 3. 公民的實踐力量、參與社群 4. 數位學習，須手機或電腦安裝MEET軟體

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

讓學習者藉由暖身操柔軟筋骨，再從肌力、肌耐力、伸張及平衡等全方位的訓練，讓每位初學者都可以很輕鬆、很安全的練習，調整身心健康與活力，同時運動與飲食互為表裡；不分別、不比較、活出真實的自己；如此修鍊是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」

※【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）

(i) 瑜珈「心」生活 (ii) 出席率 (iii) 公民的實踐力量 (iiii) 參與社群

### 5. 備註&推薦書目

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，第四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。

使用教材 | 自備輔具、瑜珈墊等

招生人數 | 25 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	2021-11-24 下午02:00~04:00	課程說明&防疫宣 導 meet遠距授課	一、講授及討論：meet遠距授課 請學員遵守公民自主防疫，自主量體溫、勤洗手、戴口罩。 防疫宣導影片 <a href="https://reurl.cc/exMKGL">https://reurl.cc/exMKGL</a>  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 1. 基本功練習：平甩手/左右甩手，前後左右抬腳。 2. 老師示範：坐式呼吸/躺式呼吸 3. 呼吸學習問題及坐/臥/躺/側躺式 4. 講授討論學習教學流程  14:00-14:30手腳暖操 14:30-15:00呼吸篇/靜心篇 15:00-15:30有氧肌力/耐力篇 15:30-16:00躺式體式/放鬆篇  四、練習
2	2021-12-01 下午02:00~04:00	meet遠距授課	一、講授及討論：meet遠距授課  1. 坐式左右側身/桌面式/坐式扭轉 2. 俯臥式變化/貓式強化 3. 功能有氧/弓箭步強化 4. 呼吸靜心篇  二、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(
3	2021-12-08 下午02:00~04:00	meet遠距授課	一、講授及討論：meet遠距授課 1. 站立暖身操 2. 高跪變化/駱駝式變化 3. 躺式變化/橋式/鐵板橋式 4. 呼吸靜心篇  二、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。
4	2021-12-15 下午02:00~04:00	拜日式的練習	*拜日式*可伸展四肢筋骨、肌肉，並可做為修練其他瑜伽體位法之前的熱身運動。 【功效】穩定身心、鬆弛筋骨、促進全身的血液循環。能增強
5	2021-12-22 下午02:00~04:00	戶外課   海尾排 環境守護	實踐公民力量 進行海尾排水線環境守護，撿垃圾，紀錄環境問題，共同倡議*愛鄉護水/保境護生*。
6	2021-12-29 下午02:00~04:00	生命的自我訓練	(一)適當的運動 (二)適當的呼吸 (三)適當的放鬆 (四)適當的飲食 (五)正念瑜伽
7	2022-01-05 下午02:00~04:00	放鬆冥想	藉由腹式呼吸身體放鬆，讓腹部強而有力凸出、呼氣讓腹部強而有力內縮 行、住、坐、臥進行練習。 此刻可以閉上眼睛將意念放下享受，類似睡眠休息狀，使心情
8	2022-01-12 下午02:00~04:00	數位教學   居家 健身房	將以客廳、廚房、樓梯間等居家環境，鼓勵學員家中既有設備，進行瑜珈動作指引。

9	2022-01-19 下午02:00~04:00	分享學習改變	有緣相聚共學 {相知、相惜}，邀請學員分享因瑜珈改變自我體態與氣質。
---	-----------------------------	--------	------------------------------------