

課程名稱 | [11/19開] 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1102-1102T60

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 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2021年11月19日 (星期五)

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

『瑜珈美療、美療瑜珈』運用「瑜珈術」使生活健康，過著身心健康的自然生活方式任何人皆可擁有美。此種美療法藉著改造內臟、神經、荷爾蒙、血液系統糾正不良習癖就能自然治癒。身為一個女性在身體方面如：初經、懷孕、生產、停經以及更年期障礙；因此請記住！這是身為一個女性是否能過幸福人生的轉捩點，請把握這絕好的良機。藉由「體位法」來調整身體不平衡所產生的障礙，身軀「用則進、廢則退」，啟動人體的免疫系統功能「動則盛、惰則衰」，讓你重燃生命力。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 半健康人的族群
2. 老、中、青的族群
3. 想紓壓、解毒、排毒的族群
4. 數位學習，須自備手機或電腦安裝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；如此修練是合諧是超越無限、達到「喜悅自在」。

原則上以現場教學設計，因應COVID-19疫情，全程需戴口罩！

目前規劃一堂課數位課程，若遇延課，會適度調整成數位課程內容。

※【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

*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。

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	2021-11-19 晚上07:00~08:50	課程說明&防疫宣導	一、防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 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 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 19:00-19:30手腳暖操 19:30-20:00呼吸篇/靜心篇 20:00-20:30有氧肌力/耐力篇 20:30-21:00躺式體式/放鬆篇
2	2021-11-26 晚上07:00~08:50	正念練習 靜心	一、講授及討論—為meet遠距授課 1. 坐式全身按摩篇~輪棒輔具 2. 功能有氧肌力篇 3. 俯臥式變化/貓式變化篇 4. 呼吸靜心篇 二、錄製練習影片 三、練習
3	2021-12-03 晚上07:00~08:50	頸、肩、手臂、 胸拉筋操	一、講授及討論—meet遠距授課 1. 站立手腳暖身操 2. 高跪變化/跪式三角式~輪棒輔具 3. 躺式變化/橋式/鐵板橋訓練強化 4. 呼吸靜心篇 二、錄製練習影片 三、練習
4	2021-12-10 晚上07:00~08:50	輔具學習 輪棒	讓學習者知覺瑜伽脈絡、並知道方法用簡易方式/瑜伽動作緩慢開啟人體七大關節(肩/肘/腕/髖/膝/踝/脊椎)，利用健康輪棒來保健身體。
5	2021-12-17 晚上07:00~08:50	數位教學 居家 健身房	1. 請學員自備手機、平板、電腦等，安裝MEET印行數位教學。 2. 鼓勵學習者運用居家環境，如客廳或佛廳等空間，透過滾輪、輔具等器材加以強化身體及肌肉群。
6	2021-12-24 晚上07:00~08:50	肺葉 呼吸法運 用篇	藉由丹輪呼吸法、進而圓氣法一系列。進而蜂鳴呼吸法、嘶聲呼吸法，進而提升*頭顱發光呼吸法*同時是清潔法/用鼻孔呼吸、緩慢吸氣、快速呼氣、增加肺活量【啟動上/中/下肺葉】
7	2022-01-07 晚上07:00~08:50	生活瑜珈化，瑜 珈生活化	(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，讓生命啟動*重生* 的歷程轉化並克服心理障礙。
8	2022-01-14 晚上07:00~08:50	生活職場 瑜珈 修正篇	生活職場養成慣性，容易造成脊椎側彎，藉由瑜伽修正，從頸部/上背/腰部/骨盤等緩慢調整，促進心臟功能/促進上下半身血液循環，柔軟肩/肘關節/伸展腰椎/背椎等瑜珈教學。

9	2022-01-21 晚上07:00~08:50	分享學習改變	邀請學員互相分享瑜伽與生活的學習分享
---	-----------------------------	--------	--------------------