

課程名稱 | 晨間健康瑜珈(9週)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H20

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 2021年11月03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。

※【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)

依每個人的動作進展程度，呼吸的配合及學習態度。

5. 備註&推薦書目

【報名人數須知】

本班共收22人(防疫期間減少招生人數，視疫情狀況再調整人數)

本課程於110/8/15(日)13:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，8/15(日)凌晨0:00開放線上報名。

●以網路公告110-2報名須知為主

<http://tncomu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=4302>

若課程還有名額，8/16(一)早上9:30起，開放後甲校區現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)
額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 36 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	2021-11-03 上午09:00~10:50	單元一 呼吸	氣息隨著注意力而流動
2	2021-11-10 上午09:00~10:50	暖身A	從頭到腳轉動各個關節，伸展全身肌肉群
3	2021-11-17 上午09:00~10:50	拜日式A	身與心連結，動作與動作間流暢運行
4	2021-11-24 上午09:00~10:50	屈膝抬頭	腹部薦骨強化
5	2021-12-01 上午09:00~10:50	臥姿脊椎扭轉式	刺激腎臟活化腰臀神經
6	2021-12-08 上午09:00~10:50	針眼式	肝、脾經及膽經膀胱經的循環
7	2021-12-15 上午09:00~10:50	牛面式	肝、膽及淋巴手臂的強化
8	2021-12-22 上午09:00~10:50	駱駝式	消除腸胃疾病預防便秘
9	2021-12-29 上午09:00~10:50	拉膝式	減少四肢功能退化富有彈性