

課程名稱 | 晨間健康瑜珈-大成早班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1111-1111H22

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 2022年03月09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。

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25人

本課程於111/1/2(日)11:00起開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，1/2(日)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，111/1/3(一)早上9:00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 | 33 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	2022-03-09	單元一全身伸展	關節的運用及筋肉的舒展(一)

	上午09:00~10:50	操(一)	
2	2022-03-16 上午09:00~10:50	拜日式(一)	全身的運作讓呼吸和經絡的運行來調氣(一)
3	2022-03-23 上午09:00~10:50	金剛坐	預防腸胃脹氣幫助消化
4	2022-03-30 上午09:00~10:50	排氣式	強化腰椎力量促進大腸功能
5	2022-04-06 上午09:00~10:50	脊椎扭轉式	活化腰腎神經系統
6	2022-04-13 上午09:00~10:50	貓式變形	強化骨盤血液循環
7	2022-04-20 上午09:00~10:50	四方姿勢	矯正髖關節
8	2022-04-27 上午09:00~10:50	肩立扭轉式	訓練脊骨及腰部的彈性
9	2022-05-04 上午09:00~10:50	拱門式	調整自律神經，全身活力
10	2022-05-11 上午09:00~10:50	生命閱讀週	
11	2022-05-18 上午09:00~10:50	單元二 全身伸展操(二)	關節的運用及筋肉的舒展(二)
12	2022-05-25 上午09:00~10:50	拜日式(二)	全身的運作讓呼吸和經絡的運行來調氣(二)
13	2022-06-01 上午09:00~10:50	犁式	促進血液循環緩和腰部不適
14	2022-06-08 上午09:00~10:50	魚式	強化甲狀腺、扁桃腺
15	2022-06-15 上午09:00~10:50	麻雀姿勢	緩和肩膀和頸部僵硬
16	2022-06-22 上午09:00~10:50	英雄式	擴展肺部，舒展腸胃
17	2022-06-29 上午09:00~10:50	弓式變化	強化任脈之氣全身活力
18	2022-07-06 上午09:00~10:50	樹式	訓練平衡

