

課程名稱 | 大道公健康瑜珈-晚上班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1111-1111T49

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 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2022年03月11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？

- (i) 半健康人的族群
- (ii) 老、中、青的族群
- (iii) 想紓壓、解毒、排毒的族群

配合公民自主防疫：師生需自主量體溫、勤洗手、全程戴口罩、自備瑜珈用品

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

專為沒有瑜珈經驗或自認為需要加強基本動作的人所設計。讓你收穫更多1. 體重變正常2. 氣色會改善3. 姿態更均勻4. 身體漸柔軟5. 睡眠品質提升6. 運用呼吸法消除緊張7. 三力（能力、活力、肌耐力）增強8. 頭腦及五臟六腑健全活躍9. 促進新陳代謝10. 脊椎骨得以調整。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，讓你「烈火煉真鋼、瑜珈保健康」。

※【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】

※若遇疫情，配合政府規範，適時調整為線上教學，運用meet進行課程。

5. 備註&推薦書目

【111-1學期停課公告】

●以下國定假日停課一堂，課程順延！

111年4月2日(六)~4月5日(二)婦幼節、清明節連續假期

111年6月3日(五)~111年6月5日(日)端午節連續假期

※【課程將因應疫情做調整，如遇警戒狀態無法實體授課，則改由線上授課】

※【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】

●特別說明，以下節日仍是正常上課！

1.5/1(日)勞動節

2.5/8(日)母親節

招生人數| 30 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	2022-03-11 晚上07:00~08:50	課程說明&防疫宣導	每堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩 1. 防疫宣導影片 https://reurl.cc/exMKGL 2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明：生命的自我訓練 我為什麼要上瑜伽? 拉拉筋、運動、身心平衡、藉由躺式、攤屍、放鬆冥想——讓睡眠品質更提升 藉由毛巾、牆壁伸張身體，用『輪棒』為輔助工具器材，體位動作更強化 藉由健康舞——舒壓排毒功能
2	2022-03-18 晚上07:00~08:50	輪棒輔具	坐式暖身操/左右側身/按摩全身
3	2022-03-25 晚上07:00~08:50	正念練習	正念*可以讓人改變命運*正確的呼吸*可以讓人改善身體健康 啟動『愛能量』讓人/事/物相互溝通除了愛自己*藉由瑜伽學習更展 現大愛*讓愛的氣息隨你我的呼吸轉化成生命正面能量*永遠生生不息
4	2022-04-01 晚上07:00~08:50	公園健身房	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 (三)讓社區居民能認知與參與
5	2022-04-08 晚上07:00~08:50	實踐公民的力量 朝皇宮	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) 利用健康輪棒保健身體
6	2022-04-15 晚上07:00~08:50	提升血液~站姿/ 功能有氧篇	教學站姿和功能有氧篇
7	2022-04-22 晚上07:00~08:50	呼吸法的運用	
8	2022-04-29 晚上07:00~08:50	生活瑜伽化~瑜 伽生活化	(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
9	2022-05-06 晚上07:00~08:50	公園健身房	(一)讓學習者走入社區利用社區及附近公園設施、輔助器材強化身體及肌肉群 (二)增加學員彼此互動與關懷 (三)讓社區居民(長者)能認知與參與 (四)讓學習者能成為社區帶領人
10	2022-05-13	消除疼痛其實很	運用硬球來教學

	晚上07:00~08:50	簡單~硬球	
11	2022-05-20 晚上07:00~08:50	跪式瑜伽	寬/臀/腿的啦靜訓練
12	2022-05-27 晚上07:00~08:50	頸、肩、手臂、 胸訓練	
13	2022-06-10 晚上07:00~08:50	經絡軟身按摩按 摩運用	
14	2022-06-17 晚上07:00~08:50	肌力與肌耐力訓 練	
15	2022-06-24 晚上07:00~08:50	瑜伽修正篇	《改變體質/氣質/命運》
16	2022-07-01 晚上07:00~08:50	生命的自我訓練	
17	2022-07-08 晚上07:00~08:50	拜日式總練習	
18	2022-07-15 晚上07:00~08:50	靜態與動態的展 演	靜態與動態的展演