課程名稱 保健正位瑜珈入門1A

課程屬性健康與生活

課程編號

109秋-2384

授課老師 林佳君

最高學歷/文化大學舞蹈系畢業、僑委會外派文化教師

相關學經歷/ 亞歷山大俱樂部舞蹈老師

桃園舞蹈團舞蹈老師

普利斯堡幼稚園專任舞蹈老師及兼任美語老師

僑委會外派文化教師

紙風車兒藝大隊藝術教師

海韻舞蹈藝術中心編舞老師

舞鈴表演藝術中心舞蹈老師

台北市救國團舞蹈老師

因長期運動傷害而與瑜珈結緣,練習瑜珈十年,目前正進一步培訓國際瑜珈師

上課時間

每週五上午10:00-12:00 第一次上課日期 2020年09月04日(星期五)

課程理念



關於這一門課:

1. 課程目標與理念

現今許多人為了健康 紓壓 或輕盈體態而練習瑜伽,卻忘了需瞭解身體的使用狀態才能練對瑜伽. 否則是在荼毒自己.保健正位瑜伽是以身體為主角體位法為配角,幫助你達到瞭解身體 保養關節活化筋骨 增強肌力的功效.透過深層放鬆打開身心的覺知.適合對瑜伽有興趣卻怕筋骨不夠柔軟或已經有因運動傷害 勞動 日常生活姿勢不良造成身體不適的人,透過放鬆 伸展 連結定位再強化的過程,安全自在覺知的練習瑜伽. 讓瑜伽帶給你擁有幸福健康的身心靈 Namaste

使用教材 止滑瑜伽墊、硬度瑜伽磚(2厚1薄)、瑜珈繩1條、大浴巾2條

招生人數 20 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 2400 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	2020-09-04 上午10:00~12:00		愉快相見歡 認識新舊學員 複習
2	2020-09-11 上午10:00~12:00		如何做對山式 了解自己的身體 分組討論
3	2020-09-18 上午10:00~12:00		山式 樹式 手腳伸展式 山角式 分組討論
4	2020-09-25 上午10:00~12:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論

5	2020-10-02		如何做對平板式 下犬式分組討論
	上午10:00~12:00		
	,		
6	2020-10-09		英雄2 側三角式 蝴蝶式 坐姿杖式 分組討論
	上午10:00~12:00		大雄 网一月八 奶味八 主女仪八 万起的珊
	工十10.00~12.00		
7	2020-10-16		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
	上午10:00~12:00		
8	2020-10-23		側邊深度伸展式 英雄1分組討論
	上午10:00~12:00		
	2020-10-30	八口毛芒田	
9		公民素養周	
	上午10:00~12:00		
10	2020-11-06		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1分組討論
10	上午10:00~12:00		正日工人从他们从为1907年12日的晚日12日之代十七日月2日日間
	工十10.00~12.00		
11	2020-11-13		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連2分組討論
	上午10:00~12:00		
	_ 10.00 12.00		
12	2020-11-20		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2分組討
	上午10:00~12:00		論
13	2020-11-27		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組
10			
	上午10:00~12:00		合分組討論
14	2020-12-04		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組
	上午10:00~12:00		合分組討論
	<u> </u>		D 34 (200 pd pul)
15	2020-12-11		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組
	上午10:00~12:00		合分組討論
1.0	0000 10 10		赤 人 入 台 n L 明 / L 口 / b n ー 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1
16	2020-12-18		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+總複習分組討論
	上午10:00~12:00		
17	2020-12-25		階段練習成果與學習心得分享
11			旧环阶日风个兴于日〇竹八十
	上午10:00~12:00		
18	2021-01-01	成果展	
-	上午10:00~12:00	199-1-196	
	<u> </u>		
	·	<u>-</u>	