

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珈，卻忘了需瞭解身體的使用狀態才能練對瑜珈。否則是在荼毒自己。保健正位瑜珈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。適合對瑜珈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珈。讓瑜珈帶給你擁有幸福健康的身心靈 Namaste

使用教材 | 止滑瑜珈墊、硬度瑜珈磚(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 上午10:00~12:00		如何做對平板式 下犬式分組討論
6	2020-10-09 上午10:00~12:00		英雄2 側三角式 蝴蝶式 坐姿杖式 分組討論
7	2020-10-16 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
8	2020-10-23 上午10:00~12:00		側邊深度伸展式 英雄1分組討論
9	2020-10-30 上午10:00~12:00	公民素養周	
10	2020-11-06 上午10:00~12:00		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
11	2020-11-13 上午10:00~12:00		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
12	2020-11-20 上午10:00~12:00		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2分組討論
13	2020-11-27 上午10:00~12:00		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
14	2020-12-04 上午10:00~12:00		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
15	2020-12-11 上午10:00~12:00		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+坐姿組合分組討論
16	2020-12-18 上午10:00~12:00		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+總複習分組討論
17	2020-12-25 上午10:00~12:00		階段練習成果與學習心得分享
18	2021-01-01 上午10:00~12:00	成果展	