課程名稱 保健正位瑜珈入門2A

課程屬性 健康與生活　　課程編號 109秋-2385

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

現職/ 嘉義縣興中國小舞蹈班舞蹈老師 胡美江舞蹈中心舞蹈老師
童臻舞蹈藝術中心舞蹈及瑜珈老師 大林雅智音樂舞蹈中心舞蹈燒
嘉義縣東榮國小舞蹈老師 南華博愛社區大學舞蹈老師
紙風車兒藝大隊藝術教師

上課時間 每週一晚上08:00-10:00 第一次上課日期 2020年09月07日（星期一）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

正位瑜伽是以身體為主角體位法為配角, 幫助我們瞭解身體肌肉關節的　　關係與狀態, 活化筋骨增強肌力　　. 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日常生活姿勢不良造成身體不適的所　　有人, 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. 透過瑜伽覺察身心疏通情緒與壓力讓愛流動能量平衡, 期待透過瑜伽來探索認識未知的自我, 讓我們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	2020-09-07 晚上08:00～10:00		愉快相見歡 認識新舊學員 複習
2	2020-09-14 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論

3	2020-09-21 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
4	2020-09-28 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
5	2020-10-05 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
6	2020-10-12 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
7	2020-10-19 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
8	2020-10-26 晚上08:00～10:00		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
9	2020-11-02 晚上08:00～10:00	公民素養周	
10	2020-11-09 晚上08:00～10:00		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	2020-11-16 晚上08:00～10:00		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	2020-11-23 晚上08:00～10:00		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	2020-11-30 晚上08:00～10:00		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	2020-12-07 晚上08:00～10:00		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	2020-12-14 晚上08:00～10:00		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	2020-12-21 晚上08:00～10:00		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	2020-12-28 晚上08:00～10:00		階段練習成果與學習心得分享
18	2021-01-04 晚上08:00～10:00	成果展	