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 110春-2591

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 2021年03月08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

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	2021-03-12 上午10:00～12:00		愉快相見歡認識新舊學員複習
2	2021-03-19 上午10:00～12:00		如何做對山式，了解自己的身體分組討論
3	2021-03-26 上午10:00～12:00		山式、樹式、手腳伸展式、山角式分組討論
4	2021-04-02 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	2021-04-09		如何做對平板式 下犬式分組討論

	上午10:00～12:00		
6	2021-04-16 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	2021-04-23 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	2021-04-30 上午10:00～12:00		側邊深度伸展式、英雄1分組討論
9	2021-05-07 上午10:00～12:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-14 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	2021-05-21 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	2021-05-28 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	2021-06-04 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
14	2021-06-11 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
15	2021-06-18 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	2021-06-25 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	2021-07-02 上午10:00～12:00		階段練習成果與學習心得分享
18	2021-07-09 上午10:00～12:00	分享與成果	分享與成果