課程名稱 正位&瑜珈輪入門

課程屬性 健康與生活　　課程編號 113春-3175

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 每週二晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2024年03月05日（星期二）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

正位瑜珈是以身體為主角，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，適合對瑜珈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。
瑜珈輪幫助脊椎安全的反向/後彎伸展，由淺入深慢慢調整側彎及過於僵硬的脊椎，幫助讓脊椎活化增加彈性舒緩腰背痠痛。
瑜珈覺察身心疏通情緒與壓力讓愛流動能量平衡，期待透過瑜珈來探索認識未知的自我，讓我們擁有幸福健康的身心靈 Namaste。

招生人數| 15 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	2024-03-05 晚上07:30～09:30		愉快相見歡 認識新舊學員 複習
2	2024-03-12 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論

3	2024-03-19 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
4	2024-03-26 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
5	2024-04-02 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
6	2024-04-09 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
7	2024-04-16 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
8	2024-04-23 晚上07:30～09:30		複習+整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習 分組討論
9	2024-04-30 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2024-05-07 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+wheel yoga分組討論
11	2024-05-14 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連2+wheel yoga分組討論
12	2024-05-21 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2wheel yoga分組討論
13	2024-05-28 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
14	2024-06-04 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
15	2024-06-11 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+站立式串連1+2+wheel yoga坐姿組合分組討論
16	2024-06-18 晚上07:30～09:30		整合全身肢體伸展與肌力的體位法練習+wheel yoga總複習分組討論
17	2024-06-25 晚上07:30～09:30		階段練習成果與學習心得分享
18	2024-07-02 晚上07:30～09:30		分享與呈現