課程名稱 | 脊椎流動三瑜珈A

課程屬性	健康與生活	課程編號	115秋-3728

授課老師 | 林靜蘭

最高學歷/ 淡水工商管理專科學校 三專部

相關學經歷/ 於民國90年至今大林慈院瑜珈社團進行教學

現職/ 瑜珈指導員

上課時間 | 每週三上午09:30-11:30 第一次上課日期 2026年08月26日（星期三）

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

學員從瑜伽的呼吸律動與體式的伸展裡面獲得平靜的心靈，並且可以以此平靜進入冥想進入瑜伽，讓瑜伽生活化。
以脊椎的流動為主，用脊椎的流動做瑜伽伸展配合呼吸法的學習，每堂課會有10分鐘的冥想靜坐。

使用教材| 瑜珈磚、瑜珈墊、瑜珈繩

招生人數| 25 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	2026-08-26 上午09:30～11:30	三瑜伽 一級	1-1-1輕流、貓躬1、金字塔搖擺、箭、半蝗蟲
2	2026-09-02 上午09:30～11:30		1-1-2輕流、三角、側戰士、眼鏡蛇1扭轉、自然扭轉、伸展企鵝
3	2026-09-09 上午09:30～11:30		1-1-3輕流、蝗蟲、流動眼鏡蛇1、椰樹烏龜、基礎手平衡、腿拉伸
4	2026-09-16 上午09:30～11:30	複習一級 第一個系列	
5	2026-09-23 上午09:30～11:30		1-2-1貓滾動、自然滾動、山抬起、伸展肩膀拉伸、鷹扭轉、掛牆、柔和站式、 倒轉滾動1-3
6	2026-09-30 上午09:30～11:30		1-2-2伸展腿拉伸、門、扭動站式、眼鏡蛇系列、1/2轉動：膝抱胸前、樹的系列
7	2026-10-07 上午09:30～11:30		1-2-3金字塔滾動、伸展山系列、橋式滾動、蝴蝶扭轉、仰臥系列

8	2026-10-14 上午09:30～11:30	複習一級 第二個系列	
9	2026-10-21 上午09:30～11:30		公民素養週
10	2026-10-28 上午09:30～11:30		1-3-1倒轉滾動、牆輔助倒轉橋、平衡椅、天鵝、伸展兔、蝗蟲抬起、蝴蝶L坐
11	2026-11-04 上午09:30～11:30		1-3-2牆椅、頸部運動、天鵝滾動、交叉L坐、寧靜扭轉、蝴蝶L坐扭轉、伸展蹲
12	2026-11-11 上午09:30～11:30		1-3-3眼睛運動、1/4轉動：半烏龜、1/4轉動：高位起跑、貓流動、伸展貓滾動
13	2026-11-18 上午09:30～11:30	複習一級 第三個系列	
14	2026-11-25 上午09:30～11:30		1-4-1高位起跑、半烏龜扭轉、天鵝系列
15	2026-12-02 上午09:30～11:30		1-4-2流動眼鏡蛇2、椰樹自由坐
16	2026-12-09 上午09:30～11:30		1-4-3伸展貓躬、高位山、伸展半站立、烏龜弧、橋式滾動、橋抬起
17	2026-12-16 上午09:30～11:30	複習一級，第四個系列	
18	2026-12-23 上午09:30～11:30		成果發表週