

## 713 舒緩瑜珈

**授課教師：**危莊楣 老師

**學經歷：**中華民國瑜珈協會合格師資

**現任：**新店崇光社大、新店社福瑜珈講師

**課程時間：**週五上午 9：00～11：50

**課程理念：**認識瑜珈，了解自己的身體與呼吸。身心鬆、靜、自然一體自然概念的傳遞，相信瑜珈是開啟自我身心平衡與愉悅的一把鑰匙。

**課程效益：**學習如何觀察身體的放鬆與感受，達到心平氣和血順身強的目的。

**課程進行：**以講解、示範，並隨時修正學員動作以避免運動傷害。

**成績評量：**出席 50%、學習心得 50%

**選課要求：**本課程非治療性課程，無法取代醫療，如有身心特殊狀況者，請事先徵求醫師同意並告知講師。請自備乾淨瑜珈墊、毛巾、水、服裝以棉質舒適的衣褲為宜。

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

週次	主題 / 內容
第一、二週	認識瑜珈，了解呼吸及身體放鬆延展—暖身運動
第三、四週	靜坐、健身操、坐姿扭轉體位法
第五、六週	靜坐、健身操、站姿三角轉動式體位法
第七、八週	靜坐、健身操、平臥式調整脊椎體位法
第九、十週	<b>【公民素養週】</b> 靜坐、健身操、拜日式分解練習、坐姿及站立轉動式組合
第十一、十二週	靜坐、健身操、拜日式分解練習、站立及平臥螺旋式組合
第十三、十四週	靜坐、健身操、拜日式分解練習、平臥及坐姿扭轉式組合
第十五、十六週	靜坐、健身操、立、坐、臥組合體位法複習
第十七、十八週	總複習