

國立屏東大學 108 年第 3 期推廣教育課程開課計畫書

開課系所	進修推廣處社區學習中心	招生人數	人
課程名稱	舒活瑜珈班	使用教室	
課程類別	<input type="checkbox"/> 碩士學分 <input type="checkbox"/> 學士學分 <input checked="" type="checkbox"/> 非學分		<input type="checkbox"/> 學分數： 學分 <input checked="" type="checkbox"/> 課程總時數：15 小時
預計上課時間	108 年 9 月 19 日至 108 年 11 月 28 日 每週 (四) 17 時 30 分至 19 時 0 分 每節下課十分鐘	預計收費	1,800 元 (教材費另收)
任課教師	姓名：黃朝霞 最高學歷：成功高中 專長領域：瑜珈、美容、領隊導遊專長		
招生對象 (特殊條件)	對此議題有興趣者		
教學目標	1. 透過瑜珈體位法教學，使學員認識正確的肌肉伸展方式。 2. 培養與提升學員身體的平衡感。 3. 認識與練習瑜珈呼吸法。 4. 加強核心肌群的鍛鍊。		
課程大綱及進度	第 1 週：(一) 瑜珈練習注意事項宣導。(二) 腹式呼吸法教學。(三) 基礎拜日式教學。 第 2 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 核心肌群鍛鍊。(三) 體位法練習—前彎式、半輪式。(四) 身體掃描—攤屍式。 第 3 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—三角式、英雄式。 第 4 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—三角式、英雄式、祈禱式。 第 5 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—樹式、老鷹式、舞蹈式。 第 6 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—兩刷式、毛巾式、牛面式、美人魚式。 第 7 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—白鷺鷥式、船式、十字式。 第 8 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—高跟鞋式、貓式、兔式 第 9 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—眼鏡蛇式、蝗蟲式、黃鶯式。 第 10 週：(一) 基礎拜日式教學。(二) 體位法練習—鋤式、猴式、鴿式。		