

## 國立屏東大學 110 年推廣教育課程開課計畫書

開課系所	推廣教育中心	招生人數	12 人
課程名稱	樂活瑜珈	使用教室	舞蹈教室
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	110年3月11日至 110年5月13日（每週四） 下午5點45分~7點15分	預計收費	1800元 （教材費另收）
任課教師	姓名：陳淑惠 最高學歷：屏女肄業 專長領域：瑜珈		
招生對象 (特殊條件)	對瑜珈有興趣的社區民眾		
教學目標	希望以循序漸進的教學方式，從基礎慢慢引導。 慢慢的，好好的感受瑜珈所帶來的寧靜及舒壓。 而達到身.心.靈的平衡！		
課程大綱及進度	第一堂 (3/11): 伸展+基礎練習 第二堂 (3/18): 伸展+基礎練習 第三堂 (3/25): 伸展+基礎練習 第四堂 (4/1): 核心+進階的體位法 第五堂 (4/8): 核心+進階的體位法 第六堂 (4/15): 核心+進階的體位法 第七堂 (4/22): 身心的合一, 與自己的身體對話. 進而達到靈性的提昇與舒解壓力! 第八堂 (4/29): 身心的合一, 與自己的身體對話. 進而達到靈性的提昇與舒解壓力! 第九堂 (5/6): 身心的合一, 與自己的身體對話. 進而達到靈性的提昇與舒解壓力! 第十堂 (5/13): 身心的合一, 與自己的身體對話. 進而達到靈性的提昇與舒解壓力!		