

## 714 韻律舒緩瑜珈

**授課教師：**許怡婷 老師

**學經歷：**輔仁大學織品服裝學學士、世新大學資訊傳播學碩士畢業

**現任：**新店崇光社大講師、小雅瑜珈教室瑜珈教師、新北市新店區韻律瑜珈協會瑜珈教師、景美農會瑜珈助教、雙城國小瑜珈教師、雙城活動中心瑜珈教師、阿瑪基金會筋絡拍打健康操教師、綠中海社區韻律瑜珈教師、德安社區活動中心瑜珈教師。

**課程時間：**週一下午 1:30~4:20

**課程理念：**藉由瑜珈動作配合呼吸，以達到身心平衡、改善痠痛之效果。

**課程效益：**培養健康的運動習慣、找到身體正位。

**課程進行：**課程一開始會藉由簡單的拍打與韻律舞蹈來幫助學員提升心肺功能、燃燒脂肪，後續瑜珈課程則會針對學員身體的問題進行舒緩體位法，並藉由輪棒輔助活絡筋脈。

**成績評量：**出席率 60%，平時表現 40%。

**選課要求：**重大心血管疾病患者、嚴重高血壓者不宜參加課程。上課會用到瑜珈磚、輪棒及瑜珈墊，請穿著方便運動之服裝與運動鞋。

**推薦書目：**瑜珈自然療法

**學分費：**(三學分)、水電費 100 元

**課程大綱：**

| 週次   | 主題 / 內容                       |
|------|-------------------------------|
| 第一週  | 認識身體，基本伸展操                    |
| 第二週  | 韻律熱身、躺姿體位法延展身體                |
| 第三週  | 基本肌力訓練，瑜珈躺式體位法                |
| 第四週  | 跪姿反轉、大拜式                      |
| 第五週  | 拜日式-1                         |
| 第六週  | 拜日式-2                         |
| 第七週  | 角式、三角式                        |
| 第八週  | 雙人瑜珈-1                        |
| 第九週  | 【公民素養週】瑜珈於日常生活之應用 / 貓式、牛式、拜拜式 |
| 第十週  | 下犬式、上犬式                       |
| 第十一週 | 虎式、大貓式                        |
| 第十二週 | 祈禱式、英雄式                       |
| 第十三週 | 魚式、半橋式                        |
| 第十四週 | 躺姿鷹式、躺姿扭轉                     |
| 第十五週 | 坐姿扭轉、半魚王式                     |
| 第十六週 | 舞蹈式、幻椅式                       |
| 第十七週 | 雙人瑜珈-2                        |
| 第十八週 | 總複習                           |