**雲林縣平原社區大學課程授課大綱**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程編號　B04** | **110年第1學期** |  |
| **課程名稱** | B04淨化心靈瑜伽 |
| **授課教師** | 吳秀玉 |
| 教師學經歷 | 達心瑜伽師資班、中華民國瑜伽協會師資班 |
| **授課時間** | 每週四　18:30-21:30　共18週 |
| **授課地點** | ■麥寮高中 韻律教室 |
| **課程介紹** | 現代人因工作忙錄生活緊張，導致腰痠背痛和肩頸痠痛，很多人打針吃藥就好了，但舒緩只是短暫的，為了要徹底解決痠痛，來學習瑜伽鬆開肩關節，並配合呼吸沉靜心靈，藉由瑜伽運動達到養生效果。 |
| **學員自備** | 瑜伽墊,毛巾,水 |
| **課程綱要** | **週次** | **日 期** | **課程主題** |
| 1 | 3/4 | 九大關節鬆身動作上半段 |
| 2 | 3/11 | 九大關節鬆身動作下半段 |
| 3 | 3/18 | 上背部伸展：魚式、肩立式。 |
| 4 | 3/25 | 下背部伸展：橋式、蝗蟲式。 |
| 5 | 4/1 | 鹿式、雲雀式。 |
| 6 | 4/8 | 烏龜式、側臥姿。 |
| 7 | 4/15 | 社區回饋 |
| 8 | 4/22 | 天線式，推舉側彎式。 |
| 9 | 4/29 | 公共參與週 |
| 10 | 5/6 | 腿力強化：樹式及變化動作 |
| 11 | 5/13 | 高跟鞋式、鷲跪式。 |
| 12 | 5/20 | 弓式、前後滾腹、左右側拉式。 |
| 13 | 5/27 | 金字塔式、雙角前彎式。 |
| 14 | 6/3 | 頸椎動作：頭部後仰、前彎動作，頭部旋轉動作。 |
| 15 | 6/10 | 側引雙肋、抱轉脊隨。 |
| 16 | 6/17 | 側彎式、扭轉式、蝴蝶式。 |
| 17 | 6/24 | 困難動作練習。 |
| 18 | 7/1 | 學期成果展 |