

## 高雄市勞工大學第 勞工學苑部教學綱要

課程名稱	塑身正脊瑜伽	授課講師	陳芬足(陳案妍)
授課時間	星期五晚上 19:00-21:00	授課教室	獅甲會館 B04 教室
講師經歷	高雄市勞工大學瑜珈老師 亞力山大俱樂部瑜珈老師 美麗春天瑜珈生活館老師 中正高中瑜珈老師 鎮昌國小瑜珈老師		
課程介紹	脊椎骨不但肩負著支撐身體重量的重責，亦是聯繫人體組織的主幹；我們全身所有的神經都集中在脊椎部位，肌肉、骨骼和內臟等的功能和運作都與脊椎神經關係密切。 本課程透過簡易瑜珈動作的練習、肢體動作的伸展，循序漸進的矯正姿勢與達到脊椎保健的成效。 另外施以全身性肌肉力量訓練達到肌肉緊實雕塑身材塑身之效果。		
實施方法	脊椎骨保健操結合瑜珈體位法及中國導引養生術、經脈操等動作技巧，藉由各種簡單易學的瑜珈動作，達到矯正姿態及脊椎彎曲，增加關節的柔軟度，並強化腹肌、背肌，促進氣血通暢，及利用輔助器材方式訓練肌耐力使身體重返自然健康的狀態。		
教材及參考書目	脊椎骨保健操-嚴莞華著 體適能瑜珈-陸文灝著		
自備工具			
報名費用	1100 元	材料費用	
備註： (請使用標楷體, 13 號字體登打)			

## 教學進度

週次	主 題	課 程 內 容	考核基準
1	脊椎矯正說明	在簡易的肌肉力量訓練後，教導學生如何調整骨盆，找出腳掌四個施力點，使學生能完成標準的站立姿勢，及教導如何輕鬆自在的呼吸，以此為原則帶入(拜日式)完成初步身體的伸展，並採兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後心靈放鬆大休息。	
2	輔助器材使用	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜日式暖身，再使用瑜伽磚完成瑜伽體位法，以脊椎矯正為原則完成正面三角式、反向三角式、弓箭步、戰士姿，並採兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後以老師口述引導肌肉、關節、心靈放鬆大休息。	
3	站立姿勢	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜月式暖身，帶入站立平衡動作，以脊椎矯正為原則完成樹式、戰士第三式、大字式(STAR)、鷹式，並採兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，以老師口述引導肌肉、關節、心靈放鬆大休息。	
4	跪姿姿勢	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜日式暖身，複習第 3 週動作，再以骨盆正位完成駱駝式及跪姿串聯動作，並採兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後以瑜伽音樂引導心靈放鬆大休息。	
5	坐姿姿勢	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜月式暖身，以脊椎矯正為原則教導坐姿單足前屈、穗姿側彎、前彎、天平式，並精細解說剖析上述每個體位法，再以兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後以瑜伽音樂引導心靈放鬆大休息。	
6	坐姿姿勢	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜日式暖身，以脊椎矯正為原則教導坐姿扭轉、海狗式，並精細解說這 2 個姿勢的肌肉力量運用及對人體活力提升的幫助，接續以兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後以音樂引導心靈放鬆大休息。	
7	精細解說	在學生對於瑜伽如何練習了解以後，再給予肌肉力量的使用方式、旋轉方式及身體七輪肌肉力量的走向，帶入拜日式練習，以脊椎矯正為原則，帶入兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，並由學生講述重點。	
8	骨盆動作 肩頸動作	在簡易的肌肉力量訓練後，接續拜日式暖身，帶入站姿、跪姿、坐姿複習，以及以脊椎矯正為原則教導增強骨盆動作，包含雙盤、橋式、半輪式、全輪式、鋤式、魚式，接續以兩人一組下犬式利用伸展帶幫對方伸展脊椎矯正脊椎側彎，最後以瑜伽音樂引導心靈放鬆大休息。	
9	複習	1-4 週複習將學生分成兩人一組互相觀察對方動作準確與否。	
10	複習	5-8 週複習將學生分成兩人一組互相觀察對方動作準確與否。	作品呈現

備註：

1. 作品如為靜態，請老師以圖(相)片方式呈現。
2. 請老師於課程結束一週內繳交教學成果。