

## 高雄市勞工大學 勞工學苑部教學綱要

課程名稱	塑身瑜珈 A 班	授課講師	陳仙玲老師
授課時間	每週日 09:00~11:00	授課教室	獅甲會館 B02 教室
講師經歷	簡善琳瑜珈養生會館指導老師 高雄市議會瑜珈班指導老師 地方法院瑜珈班指導老師		
課程介紹	要求肌肉的柔軟度與肌耐力的平衡,達到預防運動傷害與復健效果		
實施方法	將醫學解剖學理論,結何運動,做出不易受傷,而有益身體復健之運動.將醫學融入運動中,也以運動來彌補醫學之盲點.並注重身心靈合一,以求心靈之寧靜,促進身體之健康. 網址: <a href="http://afaa.pixnet.net/blog">http://afaa.pixnet.net/blog</a>		
教材及參考書目	瑜珈經 靈性瑜珈 哈達瑜珈經		
自備工具	請學員自備(瑜珈衣服、環保杯、大小毛巾、瑜珈墊、瑜珈帶、輪棒)		
報名費用	\$1,100 元	材料費用	
備註:			

教學進度：

週次	主 題	課 程 內 容
1	降低脊椎傷害	暖身、拜日式變化、英雄式一、英雄式二、肘撐三角式、反三角式、下犬式、鴿子式、蝦米式、橋式、骨盆操
2	穩定脊椎	暖身、戰士二、肘撐三角式、斜角式、擴大轉角、反曲膝三角式、鳩式、棒式、脊椎平衡
3	腕關節的穩定	暖身、肘撐三角式、扭轉式、八點姿式、反三角式、棒式、伏地挺身、側躺舉腿、橋式
4	身體平衡	暖身、變化拜日式、懸月式、飛機式、平衡式、舞蹈式、樹式、鷹式、烏鴉式、坐姿蝴蝶式
5	減少膝受傷	暖身、椅子式、樹式、鷹式、鷺鷥式、單足前曲、跪膝側拉、扭轉、橋式、橋式抬腿
6	膝關節中立	暖身、太極、變化拜日式、椅子式、手抓腳伸展式、舞者式、烏鴉式、桌面式、反棒式
7	肩帶肌平衡	暖身、顛倒戰士、斜角式、鳩式、八點姿式、棒式、超人式、貓背式、下犬式、伏地挺身、小貓背伸展
8	控制與穩定	暖身、樹式轉身、鷹式、弓箭步、鳩式、棒式、弓式、兔式、蛙式、單邊骨盆開展
9	肌平衡與對稱性	暖身、樹式轉身、鷹式、舞蹈式、平衡式、桌面式、橋式、單腿橋式、骨盆操
10	神經系統再教育	暖身、太極、變化拜日式、脊椎平衡、超人式、雙腿伸展、剪刀角、十字交叉、橋式、骨盆操