

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6101
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 活力伸展瑜珈提斯
- 【開課日期】 2017-01-16
- 【上課時間】 星期一下午 12:00~13:30
- 【理念目標】 久坐辦公室，長時間使用電腦、手機，讓身體緊繃，透過伸展幫助我們重新找回自己身體的感覺，重新找到身體正確的姿勢。希望能藉由瑜珈的練習增加身體的循環及代謝。現在就起身動一動吧
現在大部份的人生活壓力大，假日又較少有充足的運動量。慢慢的讓身體心理失去了平衡，瑜珈的練習可以透過呼吸、體位法專注的練習、肌肉有效的運用，達到身心平衡的狀況。另外，在練習瑜珈時，會有很正面的能量，可藉由每個人傳達的正面能量，讓我們更有正向的態度面對我們日常生活的工作。
- 【授課講師】 張淑嵐
- 【師資介紹】 中山運動中心、吉慶國小
南港運動中心、修德國小
台安新起點運動中心、華南產物
中國青年服務社、癌症協會
僑茂不動產、聯強電腦
- 【教學方式】 一. 動作分解示範 二. 1.暖身，2. 拜日式及體位法的練習 3.大休息
- 【選課要求】 有興趣學習者男女皆可報名
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	認識自己的身體	介紹課程內容，及觀察自己的身體，帶著快樂的心情進入瑜珈的練習
2	基本哈達瑜珈課程	從暖身開始進入、會練習呼吸調息以及基本體位法的練習
3	基本哈達瑜珈拜日式 1	練習站姿山式並加入前彎半前彎等強度
4	基本哈達瑜珈拜日式 2	練習弓箭步、向下犬式及平板式啟動身體的核心
5	基本哈達瑜珈拜日式 3	練習弓箭步、向下犬式、平板式啟動核心並加入鱷魚、眼鏡蛇式的後彎
6	基本課程-站姿	練習英雄式一、英雄式二、反向勇士強化下半身的力量

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6102
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 燃脂雕塑有氧
- 【開課日期】 2017-01-16
- 【上課時間】 星期一下午 17:50~19:20
- 【理念目標】 藉由動作調整平時的不良姿勢，以及燃脂達成塑身效果，藉肌耐力之功能性訓練讓日常生活品質更高。
希望藉由體適能的動作以培養學員的肌力及肌耐力，並且以各式動作增進身體之協調性，藉各種動作達到全方位肌肉組織配合及進步，希望學員可以此運動達到促進代謝及運動塑身之效果。
- 【授課講師】 許挺恩
- 【師資介紹】 現任
AFAA 美國有氧體適能協會教育陣容－檢定教官
國際運動品牌 TOUCH AERO 簽約教練(親善大使)
台北市信義運動中心、文山運動中心、南港運動中心、萬華運動中心、中山運動中心大安運動中心、研習課程教師、統一伊士邦健身俱樂部有氧教師
中國青年救國團青年活動中心課程研習教師
- 【教學方式】 以團體教學為主，帶輕鬆動作並且重複使得熟悉後進下一動作，漸進式的達到心跳率提升，動作幅度增加以達成燃脂作用。
- 【選課要求】
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	入門燃脂雕塑有氧 1	藉簡單且力量大的動作達到心跳率提升，有氧基本步伐漸進式增加難度，速度加快以達到燃脂效果，肌耐力訓練以增進日常生活的功能性。
2	入門燃脂雕塑有氧 2	增加有氧基本步伐難度，編排小段連續動作並串聯達到心肺適能的提升。肌耐力訓練配合呼吸改善體能。
3	基礎燃脂雕塑有氧 1	藉簡單且力量大的動作達到心跳率提升，有氧基本步伐漸進式增加難度，速度加快以達到燃脂效果，肌耐力訓練以增進日常生活的功能性。
4	基礎燃脂雕塑有氧 2	提升有氧步伐難度，串聯動作達到心肺適能更佳。增加連續之動作，活用腦力，並配合身體達到肢體協調性高。肌耐力訓練穩定日常姿態。
5	基礎燃脂雕塑有氧 3	藉簡單且力量大的動作達到心跳率提升，有氧基本步伐漸進式增加難度，速度加快以達到燃脂效果，肌耐力訓練以增進日常生活的功能性。
6	基礎燃脂雕塑有氧 4	雕塑體態為主，注重有氧動作及呼吸的配合，增加有氧基本及進階動作。訓練方式增加新方式，讓體能足以提升。

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6103
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 派對有氧皮拉肌力
- 【開課日期】 2017-01-16
- 【上課時間】 星期一晚上 19:30~21:00
- 【理念目標】 希望學員能在歡樂的氣氛下達到安全而有效運動的目的
前一小時的派對有氧是藉由簡單有趣的有氧舞步達到鍛鍊心肺的功能，後半小時進入皮拉提斯帶領學員伸展和鍛鍊肌耐力
- 【授課講師】 饒莊靜
- 【師資介紹】 現職為成功高中運動中心有氧老師。
授課經驗:南港軟體園區,南港,信義,大同,大安,蘆洲,松山運動中心,劍潭活動中心,內湖貝克漢,緹力士,永春 GOGYM,遠雄 U-TOWN 才藝教室,中信和全聯員工健身房,臺北醫學大學員工健身房,LAMIGO 健身房,極限健身房,華視輕適能運動.....
授課課程有 ZUMBA,HI-LOW,I_PARTY,皮拉提斯,MV,拉丁有氧,流行有氧,肌力訓練
- 【教學方式】 老師在前面帶動作，學員跟著一起做,會口令指導
- 【選課要求】 帶著一顆歡樂不排斥運動的心
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	課程認識，上課方式介紹，正確的運動觀念，動作講解、分析與練習	第 15 套簡易版派對有氧舞步,如踏步,踏併步等舞步綜合練習+皮拉提斯介紹和手臂肌耐力訓練
2	複習動作 提升身體肌力	第 15 套簡易版派對有氧舞步,如踏步,踏併步,小跑步等舞步綜合練習+入門皮拉提斯呼吸練習和手臂+腹部肌耐力訓練
3	有氧與肌力的交互練習-1	綜合派對有氧 3—第 15 套簡易版派對有氧舞步+入門皮拉提斯和肌耐力訓練 C 套
4	有氧與肌力的交互練習-2	第 15 套簡易版派對有氧舞步,如踏步,踏併步,小跑步等舞步綜合練習+入門皮拉提斯呼吸練習和腹部大腿肌耐力訓練
5	熟練動作強化肌力	第 14 套簡易版派對有氧舞步,如踏步,踏併步,小跑步,滑步,漫波,恰恰,後勾,麻花等舞步綜合練習+入門皮拉提斯呼吸練習和腹部大腿肌耐力訓練
6	身體與肌力的強化	第 14 套簡易版派對有氧舞步,如踏步,踏併步,小跑步,滑步,漫波,恰恰,後勾,麻花等舞步綜合練習+入門皮拉提斯百次拍打練習和小腿肌耐力訓練

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6104
- 【類 別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 核心燃脂有氧皮拉肌力
- 【開課日期】 2017-01-18
- 【上課時間】 星期三下午 17:50~19:20
- 【理念目標】 增強心肺和代謝功能減少脂肪和增加肌肉量達到身體健康的目的
 有氧舞蹈運動提升心肺功能,皮拉提斯訓練核心肌群,加上身體其他部位的肌耐力訓練,增進代謝能力和肌肉量達到身體健康的目的
- 【授課講師】 饒莊靜
- 【師資介紹】 現職為成功高中運動中心有氧老師。
 授課經驗:南港軟體園區,南港,信義,大同,大安,蘆洲,松山運動中心,劍潭活動中心,內湖貝克漢,緹力士,永春 GOGYM,遠雄 U-TOWN 才藝教室,中信和全聯員工健身房,臺北醫學大學員工健身房,LAMIGO 健身房,極限健身房,華視輕適能運動.....
 授課課程有 ZUMBA,HI-LOW,I_PARTY,皮拉提斯,MV,拉丁有氧,流行有氧,肌力訓練
- 【教學方式】 有氧舞蹈:老師在前方示範動作和學員跟著一起跳 皮拉提斯肌力:會先示範動作,然後老師起身看同學的動作確認是否正確,個別指導
- 【選課要求】 若有心血管等疾病需要醫生允許
- 【學 費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備 註】 舊講師，新投課(非原教授課目)
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	課程認識，上課方式介紹，正確的運動觀念，說明示範有氧舞蹈+皮拉肌力	課前說明須知,介紹有氧基本舞步和皮拉提斯與肌耐力動作
2	入門有氧舞蹈練習+皮拉肌耐力練習	入門(1)：暖身有氧+入門有氧主動作如踏併,踏步,麻花等基本舞步練習+伸展+入門皮拉提斯呼吸練習和手臂+腹部肌耐力訓練
3	有氧運動與肌力交互練習	入門(2)：暖身有氧+入門有氧主動作如踏併,踏步,麻花等基本舞步練習+伸展+入門皮拉提斯呼吸練習和手臂+腹部肌耐力訓練
4	加強肌力提升	入門(3)：暖身有氧+入門有氧主動作如踏併,踏步,麻花等基本舞步練習+伸展+入門皮拉提斯呼吸練習和手臂+腹部肌耐力訓練
5	熟練動作強化肌力	基礎(1)：暖身有氧+基礎有氧主動作如踏併,踏步,麻花,v字前後,小跳+伸展+基礎皮拉提斯百次拍打練習和背肌肌耐力訓練
6	強化肌力強化心肺	基礎(2)：暖身有氧+暖身有氧+基礎有氧主動作如踏併,踏步,麻花,v字前後,小跳+伸展+基礎皮拉提斯百次拍打練習和背肌肌耐力訓練

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

【課程編號】	1064C6105
【類別】	生活藝能類 運動舞蹈
【課程名稱】	MV 街舞
【開課日期】	2017-01-18
【上課時間】	星期三晚上 19:30~21:00
【理念目標】	MV 是結合各種街舞風格,全球樂壇最流行的 Free Style 舞蹈。可學到強調身體律動及協調性 Hip Hop 律動;充分表現女性的性感狂野、嫵媚的 New jazz; 還有電流、滑步、機器人、性感起立蹲下等技巧,及完整的排舞表演。街舞跳起來好看又過癮、運動紓壓減重、提升舞技,沒有年齡的限制,快來享受這有趣又好看的舞蹈吧 讓大家可以再運動之餘加強身體的協調性,肢體柔軟度~讓舉手投足都能充滿美感謝雨軒
【授課講師】	謝雨軒
【師資介紹】	國立台灣中興大學畢;現任教於南港社大、內湖社大...擔任街舞及 New Jazz 教師
【教學方式】	1.暖身伸展 2.街舞律動 3.舞感技巧練習 4.舞曲組合 5.緩和運動
【選課要求】	
【學費】	每學分為 1000 元,本課程共計 1 學分
【其他費用】	
【備註】	舊講師,【續開】
【課程大綱】	

週	主題	內容
1	感受節奏 基本律動	Down Beat Up Beat 律動
2	基礎律動 基本技巧	Down Beat Up Beat 律動 街舞基本技巧
3	街舞技巧 舞步組合	Wave 電流(身體) 舞蹈編排
4	街舞技巧 舞步組合	Wave 電流(手部) 舞蹈編排
5	街舞技巧 舞步組合	Wave 電流(貫穿全身) 舞蹈編排
6	JAZZ 基礎 舞步組合	JAZZ 基本手、腳位,甩頭,爆發力及定點 排舞

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6106
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 纖體療瑜珈提斯
- 【開課日期】 2017-01-17
- 【上課時間】 星期二下午 17:50~19:20
- 【理念目標】 透過瑜珈提斯的練習，增強體適能，告別肩頸酸痛，美化身材曲線，促進血液循環，提高免疫功能。維持健康的身體，保持心情愉悅穩定，學習釋放壓力，提升睡眠及生活品質
透過瑜珈提斯的練習，重新認識自己的身體，培養正確的姿勢及良好的運動習慣，紓解身心壓力。
- 【授課講師】 王星云
- 【師資介紹】 現職為 Yoga Journey 瑜珈旅程肢體開發授課老師
南港社區大學瑜珈提斯授課老師
Dance Soul 舞蹈專任老師。
曾任清華大學、陽明大學、東吳大學、師大附中...等多所學校之社團指導老師
- 【教學方式】 冥想、梵唱及呼吸練習 5 分鐘、暖身柔軟操 5-10 分鐘、瑜珈提斯練習(動作示範->講解說明->實際演練) 45 分鐘、坐姿練習與放鬆伸展 30 分鐘、大休息(攤屍式) 5 分鐘
- 【選課要求】
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	認識自己的健康	認識自我體態及體能，重視自我身心的健康狀態
2	瑜珈提斯介紹	了解正確的呼吸、健康正確的姿勢及瑜珈提斯的中心概念
3	入門課程	暖身動作:深度呼吸、放鬆肩頸、骨盆暖身、活動髖關節
4	入門課程	拜日式練習:活動全身關節，促進身體循環，加強脊椎柔軟
5	入門課程	訓練骨盆與脊椎周圍的肌群:調整身體的歪斜
6	綜合練習(一)	瑜珈提斯的概念、暖身動作、體位法的複習與組合變化

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6107
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 活力瘦身瑜珈提斯
- 【開課日期】 2017-01-17
- 【上課時間】 星期二晚上 19:30~21:00
- 【理念目標】 透過瑜珈提斯的練習，增強體適能，告別肩頸酸痛，美化身材曲線，促進血液循環，提高免疫功能。維持健康的身體，保持心情愉悅穩定，學習釋放壓力，提升睡眠及生活品質
透過瑜珈提斯的練習，重新認識自己的身體，培養正確的姿勢及良好的運動習慣，紓解身心壓力。
- 【授課講師】 王星云
- 【師資介紹】 現職為 Yoga Journey 瑜珈旅程肢體開發授課老師
南港社區大學瑜珈提斯授課老師
Dance Soul 舞蹈專任老師。
曾任清華大學、陽明大學、東吳大學、師大附中...等多所學校之社團指導老師
- 【教學方式】 冥想及呼吸練習 5 分鐘、暖身柔軟操 5-10 分鐘、體適能及肌力訓練 20 分鐘、瑜珈提斯練習(動作示範->講解說明->實際演練) 40 分鐘、坐姿練習與放鬆伸展 15 分鐘、大休息(攤屍式) 5 分鐘
- 【選課要求】
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	認識自己的健康	認識自我體態及體能，重視自我身心的健康狀態
2	瑜珈提斯介紹	了解正確的呼吸、健康正確的姿勢及瑜珈提斯的中心概念
3	基礎課程	暖身動作，活動全身關節，活化身體細胞，調整平衡
4	基礎課程	基礎體能訓練；基礎前彎練習:排除身體毒素，改善便秘
5	基礎課程	基礎體能訓練；基本平衡練習:恢復神經系統活力；調節內分泌，強化體幹四肢的穩定
6	綜合練習(一)	瑜珈提斯概念、暖身、體能及體位法的複習與組合變化

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6108
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 極速燃脂有氧
- 【開課日期】 2017-01-20
- 【上課時間】 星期五下午 17:50~19:20
- 【理念目標】 發展心肺有氧能力，進行個核心肌群的鍛鍊與雕塑，達成身體最佳成效。
先將心肺功能提升燃燒脂肪，後續加強大腿、腹部、臀部、手臂肌力雕塑，最後伸展肌肉放鬆拉長線條
- 【授課講師】 田傑文
- 【師資介紹】 現職為 AFAA 美國有氧體適能助理顧問
PARABELL 顧問及講師
Adidas 贊助老師。
各大運動中心
伊士邦
Lamigo
World gym
緹力士
- 【教學方式】 動態有氧運動課程 30 分鐘、地板肌力 30 分鐘、瑜珈伸展 30 分鐘
- 【選課要求】 歡迎有興趣的朋友加入
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】 無
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	課程進行方式說明；第 1 套混合暖身有氧與基本有氧舞步練習	認識身體，運動的正確觀念與防止運動傷害，動作講解、分析與練習
2	暖身有氧與基本有氧舞步練習	有氧組合第 1 套，從基本步型去做練習，讓身體習慣各種動作銜接。
3	手部訓練 提升肌耐力	有氧組合第 1 套，加上手部變化，讓學員練習基本步型同時，手部訓練身體協調和反應。
4	有氧運動與肌力的交互練習	有氧組合第 1 套，肌力訓練穿插於課程中，互相搭配增加運動強度。
5	有氧運動與肌力訓練強度增加	有氧組合第 2 套，強度提升至中強度，肌力訓練組數增加，使肌肉收縮，達到運動效果。
6	熟練動作 強化心肺與肌力	有氧組合第一套加上第二套，肌力訓練加上間歇訓練，串聯動作，達到全身性訓練。

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6109
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 中東文化與肚皮舞
- 【開課日期】 2017-01-20
- 【上課時間】 星期五晚上 19:30~21:00
- 【理念目標】 探索中東多元文化的奧秘，藉由舞蹈提升心靈生活。
藉由神秘的中東音樂引領大家進入中東世界，了解中東文化及舞蹈。透過瑜珈伸展、拉筋暖身、肌力訓練，讓學員改善身體不適，重新認識身體，進而練習舞蹈、開發肢體律動，雕塑身體曲線，展現自信之美。
- 【授課講師】 黃睦晴
- 【師資介紹】 現職為南港社大肚皮舞講師(南軟園區)
萬華社大肚皮舞講師
村上社區肚皮舞講師。
2006 年遠東盃肚皮舞大賽團體組第三名
2007 年赴土耳其進修肚皮舞
2007 年赴夏威夷大學進修肚皮舞、hula 舞取得高階教師證書
2007 年獲頒丙級古典傳統肚皮舞評審證照
2007 年出席扶桑花女孩電影首映會表演
2007 年出席夏威夷舞蹈推廣記者會表演
2007 年第三屆台灣肚皮舞公開賽社會個人組第一名
2007 年遠東區肚皮舞公開賽團體組第三名
2008 年救國團北區教學成果競賽團體組第二名
2008 年亞洲盃皮舞大賽台灣甄選賽職業個人第四
2010 年赴印度鑽研印度舞
2010 年台灣印度舞創意大賽職業組第二名
- 【教學方式】 以輕鬆、無壓力的方式教學，分解動作示範，分組練習、個別指導，組合動作練習。
- 【選課要求】 無基礎可
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	相見歡、課程說明、中東文化分享	自我介紹、瑜珈暖身、肌力訓練、中東文化介紹、收操
2	基礎舞步示範	瑜珈拉筋、伸展、肌力訓練、Basic posture、Hip drop/lift、Shimmy，收操
3	基礎舞步示範、肌肉控制練習	拉筋、肌力訓練，胸部基本動作(上、下、左、右)、上背肌肉控制、肩膀運用，收操
4	基礎舞步示範	瑜珈拉筋、伸展、肌力訓練、Basic posture、Hip drop/lift、Shimmy，收操
5	基礎舞步示範、肌肉控制練習	拉筋、肌力訓練，胸部基本動作(上、下、左、右)、上背肌肉控制、肩膀運用，收操
6	舞步教學、核心肌群運用及變化	拉筋、肌力訓練，Hip circle、Twist、臀部基本動作變化、骨盆變化，收操

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6110
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 皮拉提斯塑身運動
- 【開課日期】 2017-01-19
- 【上課時間】 星期四下午 17:50~19:20
- 【理念目標】 皮拉提斯 (Pilates)最早起源是為了芭蕾舞體態訓練而產生，後來又應用於肌群無力導致脊椎受傷甚至開刀的病人幫助復健。現在希望透過平常的練習改善體態以外，避免姿勢不良造成肩頸及腰背酸痛。
"運動=減肥" 這絕對錯誤，這堂課程帶給大家正確的運動以外，也想教大家如何判斷網路上的運動或減肥影片是否安全。
- 【授課講師】 吳佳純
- 【師資介紹】 現職為南港運動中心、士林運動中心、大安運動中心、內湖三總、松山國小等社團 有氧舞蹈、瑜珈、皮拉提斯課程 指導老師。
台北榮總、聯合醫院松德院區、南港運動中心、台北大學推廣部、士林運動中心、台灣高鐵公司、板信商銀、內湖三總等公司社團 有氧舞蹈、瑜珈、皮拉提斯課程 指導老師
- 【教學方式】 由老師示範動作要領再讓同學一起練習
- 【選課要求】
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	認識皮拉提斯與身體肌肉部位	瞭解身體各部位肌群的關連與日常容易出現的不適症狀
2	呼吸法與肌肉使用方式	正確的呼吸法能幫助肌肉使用更確實且能避免肌肉拉傷
3	腹部肌力訓練方式介紹	透過簡易的動作讓肌肉感受到力量，減少不避要的運動傷害
4	腿部肌力強化	大腿是第二個心臟，站姿，坐姿，仰臥姿及俯臥姿都能訓練到大腿
5	手部線條雕塑	怕練手臂會變金剛芭比嗎？皮拉提斯只會練出優美線條卻不會變成大隻佬
6	背部肌力訓練	3c 產品的發達造成更多不良姿勢，背部訓練來改善駝背等坐立難安的姿勢

臺北市南港社區大學 106 年度第四(寒)期一般性課程介紹

- 【課程編號】 1064C6111
- 【類別】 生活藝能類 運動舞蹈
- 【課程名稱】 流動塑身瑜珈
- 【開課日期】 2017-01-19
- 【上課時間】 星期四晚上 19:30~21:00
- 【理念目標】 準備享受流汗的暢快吧！以哈達瑜珈基礎體位法為主，加入流動的體適能瑜珈，並且依據個人狀況調整。在這堂課中沒有任何倒立的姿勢，適合所有程度的學生讓心靈在呼吸的律動中憩息，單純以心靈之眼凝視；一趟身心靈漫遊的旅程即將展開，透過修息瑜珈幫助您開啟心眼觀看自我，讓身體與心靈穿梭在吐納之間。在每一次的傾身、彎腰、呼吸和扭身之際，都能引領心靈回到身體的領域中，培養出自我覺察的能力。
- 用輕鬆的態度和你自己的身體玩遊戲；瑜珈其實沒有那麼嚴肅，它是自我察覺的旅程也是自我平衡的遊戲；用貼近生活的比喻幫助你更容易進入體位法的練習，進一步讓心靈與身體自在的溝通。
- 【授課講師】 簡嘉瑩
- 【師資介紹】 現職為現為美國國際證照 Balletone 台灣區教官
現任南港軟體園區瑜珈教師
現任 Lamigo 健身中心有氧、瑜珈教師
現任新莊運動中心有氧、舞蹈、瑜珈教師
現任雅柏斯健身中心 Balletone 教師
現任新莊運動中心有氧、舞蹈、瑜珈教師
現任新北市救國團瑜珈教師
現任東門國小教師瑜珈老師。
台北市立體育學院舞蹈學系畢業
體適能教學 9 年
專業舞蹈教學 9 年
致力於瑜珈教學與 Balletone 有氧芭蕾教學與推廣，現為國際證照 Balletone 有氧芭蕾台灣區負責人
曾任中正社區大學 Balletone 有氧芭蕾教師
曾任大安社區大學 Balletone 有氧芭蕾教師
曾任文山社區大學樂活養生瑜珈講師
曾任癌症希望協會瑜珈教師
曾任豫章商工舞蹈社團指導教師
曾任台北佛光人間大學 Balletone 有氧芭蕾教師
曾任台北佛光人間大學瑜珈教師
曾任台北佛光人間大學夏令營/冬令營舞蹈教師
- 【教學方式】 1.教師示範教學與演練
2.紙本講義教學講解
- 【選課要求】 學員若有心臟病、高血壓、糖尿病、孕婦等不適合從事熱瑜珈練習；請準備自己的瑜珈墊、毛巾和水，並且不要穿著太厚重的衣物
- 【學費】 每學分為 1000 元，本課程共計 1 學分
- 【其他費用】 無
- 【備註】 舊講師，【續開】
- 【課程大綱】

週	主題	內容
1	遊戲規則-暖身活動	認識自我身體簡介瑜珈始末；簡易瑜珈體位法練習

2	進階熱能瑜珈	拜日式與流動瑜珈體位法的結合，強調肌力訓練
3	身體車輪-輪轉型態	輪式分解練習；強化腰部肌肉
4	海底世界-開發內我	螢火蟲式，烏鴉式練習；刺激海底輪動作
5	流動瑜珈-燃燒體脂	流動的瑜珈練習；加速身體脂肪的削減
6	股動自我-平衡身體	利用股關節平衡法，檢測身體結合瑜珈體位法的練習