

109 年度第 2 學期 教學大綱

一、科目名稱：體育 (瑜珈)

上課地點：體育館 1F 小韻律教室

二、任課教師：林 慧 敏

聯絡信箱：60431004a@gapps.ntnu.edu.tw (有任何問題或需要都可以聯絡唷)

三、修課備註：

1. 請準時出席，無法上課時須提早提出證明，並將證明與的請假時間寄信告知 (請記得標註您的系級、修課名稱、姓名學號)；病假也請盡快於上課前寫信通知，事後再附上相關證明即可。
2. 上課簽到採 QR Code 掃描簽到，請同學記得帶手機來上課 (若無手機或網路直接簽名即可)。
3. 若已修過本課程，請不要重複修課喔~把機會也給其他同學!!
4. 繳交個人資料表 (請使用 A4 紙)，並於上課第二週前繳交於 Moodle 系統 (<https://moodle.ntnu.edu.tw/>) 包含：(1)照片一張 (2)姓名 (3)系級 (4)興趣 (5)聯絡方式(手機及常用信箱) (6)曾經受傷或是不舒服的部位 (7)選課理由 (8)對這門課的期待 (9)有話想說(非必)

四、課程介紹：

課程名稱	體育(瑜珈)		
英文名稱	Physical Education (Yoga)		
全/半年	半	必/選修	必修
學分數	1.0	每週授課 時數	正課時數：2 小時
開課系級	普通體育		
先修課程	無		
課程簡介	瑜珈原意為融合之意，融合是指在每一個當下身心合一的狀態，傳統上有許多達到身心合一的方法，如膜拜、誦經、斷食、體位法、知識瑜珈等等，各派瑜珈都有其特色與訴求。目前，最為盛行與熟知的瑜珈課程，是以健身鍛鍊為目的之體位法，並透過靜態姿勢、伸展以達到放鬆身心的效果。近年來，身心學的崛起，這種強調自我覺察與身心探索的概念逐漸受到重視，在身心學的理念下，本課程將以認識身體、動作探索、身心放鬆等身心技法，作為達到身心合一與融合的策略，來編製課程內容。 身心瑜珈 (Somatic Yoga) 在課程實施中，會以操作(d doing)、感受(sensing)、感覺(feeling)、思考(thinking)、分享(sharing)、反應(responding)和表達(expression)，皆做為非常重要的過程，也是在設計和執行課程中重要的條件。透過身體力行的經驗來重新體察和改善「身」與「心」的關係，也唯有深層進入身體經驗和動作的體會，人們才能夠屏除對自我意象的設限，放下舊有思考、動作和生活的習慣模式，重新看清楚真實的自己。 身心瑜珈強調內在體驗與傾聽身體動作之聲音的教育理念，就是身心瑜珈，以身體為主，動作為根本，引導人們回到身體，重新瞭解它的智慧和身心的關係，進而達到身心放鬆之效益。		

五、進度安排

週次	日期	預定進度	homework
第 1 週	2 月 23 日	課程進度與內容簡介 1. 確定修課名單 2. 上課注意事項說明 3. 說明授課進度、成績計算說明	繳交 個人資料表 (moodle)
第 2 週	3 月 02 日	概念介紹與動作練習 1. 健康的反思 2. 瑜珈與身心合一的概念 3. 身心動作教育 4. 認知影響身體使用 5. 動作意圖的重要性	
第 3 週	3 月 09 日	橫膈膜的認識與動作練習 1. 橫膈膜的功能與認識 2. 呼吸的秘密 3. 胸腔 3D 呼吸 4. 動作練習-身體掃描	
第 4 週	3 月 16 日	呼吸與肌膜 1. 呼吸練習與肌膜動作練習 2. 肌膜與 Fuzz 的認識 3. 肌膜球配合呼吸放鬆全身 4. 身體彩繪溶解 Fuzz 5. 肌膜伸展概念練習	
第 5 週	3 月 23 日	肌膜認識與動作探索 1. 肌膜球配合呼吸放鬆全身 2. 身體彩繪溶解 Fuzz 練習 3. 肌膜的張力整合(Tensegrity) 4. 近端運動 5. 跪姿下背伸展	
第 6 週	3 月 30 日	上肢的認識與動作探索 1. 上肢的探索練習 2. 胸鎖關節與雙人放鬆練習 3. 肩胛骨的節奏與動作模式 4. 動作練習-背後扣手伸展 5. 翹腳下背伸展練習	
第 7 週	4 月 06 日	上肢相關動作練習 1. 上肢動作原則 2. 動作練習-上肢挖舀練習 3. 動作練習-單背螺旋 4. 手肘旋轉平衡與手腕	
第 8 週	4 月 13 日	期中考週	
第 9 週	4 月 20 日	認識骨盆與動作探索 1. 認識骨盆與坐骨 2. 正確骨盆位置 (前後傾) 3. 動作練習-骨盆時鐘練習 4. 動作練習-骨盆三面向動作練習	

第 10 週	4 月 27 日	髖關節的認識與動作練習 1. 髖關節的認識 2. 體前彎的概念 3. 髂腰肌放鬆 4. 以齒輪概念活動髖關節 5. 髖關節的伸展練習	
第 11 週	5 月 04 日	脊椎動作探索 1. 脊椎第一節第二節 2. 頭部按摩 3. 脊椎動作練習- Rolling up/down 4. 橋式動作練習	
第 12 週	5 月 11 日	下肢的認識與動作探索 1. 下肢第五條線原則 2. 膝關節屈膝功能 3. 認識腳踝與結構 4. 腳掌與空間-蚓狀肌認識 5. 動作練習- 全身螺旋	
第 13 週	5 月 18 日	下肢的認識與動作探索 1. 膝關節放鬆 2. 認識腳踝與結構 3. 腳掌與空間-蚓狀肌認識 4. 後背肌膜鏈放鬆	
第 14 週	5 月 25 日	動作原則應用與練習 1. 眼睛的內在空間 2. 頭的內在空間 3. 動作原則 4. 坐姿或站姿系列 5. 地板系列動作	
第 15 週	6 月 01 日	動作原則應用與練習 1. 髖關節髂薦關節展開練習 2. 髖關節的屈伸練習 3. 地上單腿螺旋練習 4. 側身屈抱伸展練習	
第 16 週	6 月 08 日	期末考週：動作與概念原則總複習	
第 17 週	6 月 15 日	彈性授課方式：自主學習、數位學習	
第 18 週	6 月 22 日	彈性授課方式：自主學習、繳交期末報告	

六、課程進行方式

1. 講述身心學之概念、身體觀與哲學思維；講述身體概念、安全要點、與動作程序。
2. 上課方式會以簡報、觀念講述、教具體驗、及動作教學相互輔助課程教學。
3. 請按時繳交學習單與心得，以 moodle 進行作業的下載或上傳。
4. 有需要任何補充資料，非常歡迎透過信箱 60431004a@gapps.ntnu.edu.tw 詢問。
5. 上課切勿遲到早退，並能在學習上自我要求。
6. 平時於課後應自行多加練習。
7. 身體不適者，除了臥病在床外，請列席靜坐旁聽，不可無故缺席。

8. 請穿著寬鬆的運動服，以舒適為佳，建議攜帶個人毛巾及水瓶。
9. 放鬆心情，好好享受一下身心舒展的探索之旅！

七、評量方法

方式	百分比	說明
☐ 作業	30%	心得筆記、學習單、自評表 (皆上傳至 moodle)
☐ 期末考	30%	動作檢驗、期末心得、檔案評量 (內容為 8 次的學習單)
☐ 出席與課堂參與	30%	請假須按照學校規定請假，無故未到者，缺席一堂課扣總分 5 分
☐ 其他	10%	練習呈現、上課表現

八、Homework 學習單範例

瑜珈 Homework 1：身體的故事 (Body Story)

給自己一些時間盡可能地收集你的回憶，寫下你的身體故事。

1. 有關你出生的故事 (如有可能，出生前母親的健康狀況)
2. 你最早的動作記憶 (你最早所能記得的動作感覺，例如：被抱在懷中搖晃、學游泳、在父母親的腿上蹦蹦跳跳或身上攀爬、從樹上掉下來、騎腳踏車……等。)
3. 你接受動作技巧的學習或訓練 (例如：運動、舞蹈、體操、樂器的彈奏……)
4. 你居住的環境對你的影響 (例如從小居住在山區、平原、森林或海岸等等，都會影響你的動作方式，及影響你觀察和知覺的能力。)
5. 你所聽到別人對你的評論，這些評論影響了你對自己身體的意像、看法。(例如：瞧你圓圓胖胖的真可愛！；嘿！挺胸站直，別像個老頭子：他可要長的像他老爸一樣高囉！：小孩子有耳無嘴……)
6. 對於性感、情色及性別意像的態度(如不同性別會影響到你的動作型態嗎?)
7. 曾有過的傷害、疾病或開刀
8. 飲食營養和身體狀態的關係
9. 其他或發現