

週次	日期	授課單元	備註
一	3/4	課程綱要介紹	
二	3/11	1. 瑜珈基本常識的介紹 2. 瑜珈呼吸法(盤坐式呼吸、膝至胸式、攤屍式)	瑜珈墊與彈性帶
三	3/18	瑜珈基本動作練習:貓式、牛式、兒童式、單腳前彎式	瑜珈墊與彈性帶
四	3/25	瑜珈基本動作練習: 平衡站立式、半月式、樹式	瑜珈墊與彈性帶
五	4/1	瑜珈基本動作練習: 蓮花預備式、弓箭步式、伸展側角式	瑜珈墊與彈性帶
六	4/8	瑜珈基本動作練習組合+戰士一式	開始線上課程 瑜珈墊與彈性帶
七	4/15	瑜珈基本動作練習組合+戰士一式	瑜珈墊與彈性帶
八	4/22	期中基本動作測驗(線上)	瑜珈墊與彈性帶
九	4/29	瑜珈基本動作練習組合+戰士一式、戰士二式	瑜珈墊與彈性帶
十	5/6	瑜珈基本動作練習組合+戰士一式、戰士二式	瑜珈墊與彈性帶
十一	5/13	藝文專題觀摩與課程學習影片回饋	
十二	5/20	小組實作專題	線上分組研討
十三	5/27	小組實作專題	線上分組研討
十四	6/3	小組實作專題	線上分組研討
十五	6/10	小組實作專題	線上分組研討
十六	6/17	期末分組成果演示	影片呈現、分組回饋
十七	6/27	期末心得研討	
十八	7/1	期末心得繳交	

注意事項：

【更新】因應新冠肺炎疫情，考量身體實作課程之特質，本班線上課程設計採三週一循環之

設計，即老師課程影片上傳後讓學生有二週練習的時間，第三週課堂前回傳影片與身體操作心得。期間仍可以不定時與老師做溝通及討論。最後小組研討，希望做到「不接觸仍保持開放的交流空間」，建立群組討論腦力激盪，達到身心同步成長的目標。

注意事項：

1. 課堂請穿著彈性透氣好伸展的衣服，忌著牛仔褲、裙子，服裝不符將扣平時分數5分。
2. 課堂會使用瑜珈墊與彈性帶，考量衛生問題建議自備。
3. 本課程以身體實作教學為主，課程內容會依學生實際狀況進行彈性調整。
4. 鼓勵學生走出校園，吸收藝文知識，有校外藝文賞析之規畫，細節將於課堂與同學討論。

5.請假部份:

- 5-1 除了公假之外，本課程僅提供病假、事假、喪假等「三次請假」機會。
- 5-2 僅提供一週內的病假及公假申請，事假、喪假請事先辦理。所有假別均須先給相關請假證明，方能核准。超過一週申請均曠課論。
6. 請準時出席，避免因遲到而影響同學上課權益。上課時間超過10分鐘入場以遲到論，超過30分鐘，以曠課論。兩次曠課扣考。
7. 請大家把握自身權益，確認老師有點到你的名字，如有爭議，後果自負。
8. 期末心得感想與建議，（A4格式，標楷體14號字，以不超過500字為原則），請於課堂最後一週上課日(109年6月29日)前繳交，遲交恕不計分，提前繳交平常分加5分。

※參考書目：法蘭克•裘德•巴奇歐(Frank Jude Boccio)《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》鄧光潔 譯。臺北:橡樹林。