

師大瑜珈課程綱要

指導老師:莫嵐蘭

週次	日期	授課單元	備註
一	2/22	課程說明 1. 瑜珈基本常識的介紹 2.瑜珈呼吸法介紹(盤坐式呼吸、攤屍式)	瑜珈墊
二	3/1	補假(和平紀念日遇例假日補假一日)	
三	3/8	瑜珈基本動作練習:貓式、牛式、膝胸臥式、兒童式、下犬式、坐/立姿單腳前彎式等	瑜珈墊與彈性帶
四	3/15	瑜珈基本動作練習與複習:側角式、橋式、肘板支撐	瑜珈墊與彈性帶
五	3/22	瑜珈基本動作練習、戰士一式	瑜珈墊與彈性帶
六	3/29	瑜珈基本動作練習、戰士二式	瑜珈墊與彈性帶
七	4/5	補假(民族掃墓節遇例假日補假一日)	
八	4/12	瑜珈基本動作練習組合、拜日式	瑜珈墊與彈性帶
九	4/19	瑜珈基本動作練習組合、拜日式	瑜珈墊與彈性帶
十	4/26	期中基本動作測驗總複習	瑜珈墊與彈性帶
十一	5/3	期中基本動作測驗	瑜珈墊與彈性帶
十二	5/10	藝文專題觀摩	師生商定
十三	5/17	小組實作專題分組研討	分組研討 1~3
十四	5/24	小組實作專題分組研討	分組研討 4~6
十五	5/31	期末分組預演測試	器材測試與流程
十六	6/7	期末成果演示	成果發表
十七	6/14	端午節(放假一日)	
十八	6/21	校外教學觀摩	師生商定

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、裙子等服裝。
- 2.課程會使用瑜珈墊與彈性帶，若考量衛生問題建議自備。
- 3.本課程以身體實作教學為主，課程難度會依多數學生實際狀況進行彈性調整。期中測驗以授課內容為主；期末成果演示則以小組為單位呈現，內容由該組討論訂定之。
- 4.因應學校鼓勵學生走出校園，吸收藝文知識，故有校外藝文賞析之規畫，細節將於課堂與同學討論。★運動觀賞補助申請 (課程補助申請至110年3月22日；個人申請至11月15日截止)。申請運動觀賞補助之同學請提出觀後感。(此為鼓勵性質，繳交者平常分加10分)

5.請假:

5-1 除了公假、喪假之外，本課程僅提供含病假、事假等「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。超過一週申請均不受理。

6. 課堂均會點名，未點到名以曠課論，兩次曠課扣考。為避免疑議，請課堂上與師長確認已點到名。

7. 瑜珈課程心得感想與建議，請於「期末分組預演測試」(110年5月31日)前繳交，遲交恕不計分。(A4格式，標楷體14號字，以不超過500字為原則。電子檔及紙本，請註明:課程班級、科系、學號、姓名)。

8. 旁聽應比照正式修課，非經允許禁止錄影/錄音/拍照

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