

國立臺灣師範大學 109 學年 第 2 學期 體育課程「瑜珈」之課程綱要

- ◆ 授課教師：張桂菱
- ◆ E-mail：Nadine779@yahoo.com.tw
- ◆ 教學目標：體驗瑜珈動作並於身體表現中展現，並藉由覺察肢體，從中覺知自我身體姿態。

一、教學進度與主題

週次	日期	課程內容	備註
一	02/24	課程熱身	
二	03/03	瑜珈動作要領之身體覺察 I： 1.瑜珈伸展操介紹與操作 2.拜日式 I 3.上下犬式 4.攤屍式	
三	03/10	瑜珈動作要領之身體覺察 II： 1.仰臥單腿上舉式 2.仰臥雙腿上舉式 3.牛式 4.貓式 5.嬰兒式	
四	03/17	瑜珈動作要領之身體覺察 III： 1.幻椅式 2.站立頭碰膝式 3.眼鏡蛇式 4.戰士 I 5.鱷魚式	
五	03/24	瑜珈動作要領之身體覺察 IV： 1.樹式 2.不同手碰不同腳 3.側角式 4.半蝗蟲式 5.兔式	
六	03/31	瑜珈動作要領之身體覺察 V： 1.拜日式 II 2.三角式 3.駱駝式 4.鋤式 5.魚式	
七	04/07	瑜珈動作要領之身體覺察 VI： 1.側角三角式 2.扭轉式 3.抱膝壓腹 4.弓式 5.戰士 II	
八	04/14	瑜珈動作要領之身體覺察 VII： 1.戰士 III 2.肩立式 3.大三角式 4.桌式 5.半魚王式 6.鷹式	
九	04/21	*彈性課程：瑜珈問題與討論、戶外瑜珈動作拍攝	視天候調整時間
十	04/28	瑜珈動作要領之身體覺察 VIII： 1.高弓箭式 2.坐姿頭碰膝式 3.V 字型式 4.棒式 5.青蛙倒立	評量 3：繳交期中作業
十一	05/05	瑜珈體位法之操作 I： 1.腳尖蹲立式 2.坐姿頭碰膝式 3.花環式 4.青蛙式 5.烏鴉式	
十二	05/12	瑜珈體位法之操作 II： 1.橋式 2.束腳式 3.膝碰頭貓式 4.英雄坐式 5.抱頭半倒立式	
十三	05/19	瑜珈體位法之操作 III： 1.手抓腳指單腿站立式 2.腹部扭轉式 3.龜式 4.清涼呼吸法	繳交期末分組名單
十四	05/26	瑜珈體位法之操作 IV：1.扭轉三角式 2.仰臥英雄式 3.輪式	期末分組考試抽籤
十五	06/02	瑜珈體位法之操作 V：瑜珈體位法總複習與動作串聯設計	評量 5:繳交筆記 *之前登記評量 6*
十六	06/09	*學習成果期末呈現 1*	評量 4：期末考
十七	06/16	*學習成果期末呈現 2*	評量 4：期末考
十八	06/23	*彈性課程：線上瑜珈影片觀賞	

二、上課方式：講述、示範、實作、討論、觀察。

三、上課服儀

1. 著可肢體伸展的運動服裝，ex: T-Shirt、運動長褲、襪子，切勿穿著牛仔褲或時裝。
2. 將頭髮束起、勿披頭散髮，盡量不要穿戴飾品影響自己與他人活動。
3. 瑜珈墊、水瓶、毛巾。
4. 勿攜帶過於貴重的物品。

四、評量方法

1. 出席（30%）：曠課 3 次則本課程以不及格計算。遲到 30 分鐘以上或課程中未告知原因而消失 20 分鐘以上者，依曠課乙次計算。請假一律依照學校規定，公、喪假不扣分；事假需於「事前」請假（事後請假依「曠課」劃記）；病假請於下一堂上課時提出證明，事、病、生理假均會斟酌扣出席成績。缺曠的扣分可以參考「評分 6-1」補回。
2. 課堂參與（20%）：動作組合參與度、課堂討論、服裝儀容。
3. 期中作業（10%）：戶外瑜珈動作照片拍攝，兩張照片兩種體位法。標注該照片之體位法、動作注意事項、身體感受、工作分配表等，越詳盡越好。注意服裝及動作準確性。（04.21 上課前繳交）。
4. 期末考（25%）：瑜珈動作串聯（3 人一組）。抽出 5 組動作並設計串連，於考試當天口頭引導說明、動作示範，帶領大家一起操作。（05.19 上課前繳交分組名單）
5. 課堂筆記（15%）：（06.02 上課前繳交）
 - ✓ 可以圖片或手繪，加上文字說明該動作要領及其重點摘要與身體感受。
 - ✓ 記錄週次 **03.03~05.26**：於每一堂課後，紀錄課堂練習之 1~2 種 瑜珈體位法。
 - ✓ 字數不限，請註明系級、姓名、筆記之上課日期、頁碼等。

◆ 以上之撰寫格式，請以 PDF 檔，上傳至『瑜珈筆記提交表單』！（不用列印出來）或者手寫筆記，皆可。
6. *加分：06.02 上課前
 - （1）下載 APP: NIKE RUN CLUB，跑走 5 公里可加一分。至多加 5 分(30 k)，可抵缺曠成績。
 - （2）參加校內、外舉辦之運動賽事。提出證明（照片或參加證明）即可加分。

五、課堂注意事項

1. 上課過程中，若有任何身體不適狀況請立即告知老師，安全、勿受傷為基本原則。

2. 未經老師許可切勿使用行動電話。進教室，請關靜音。
3. 勿穿鞋進入韻律教室。於教室鐵櫃擺放整齊。
4. 勿將水以外的飲料及食物帶進韻律教室。
5. 課堂中不准出現有任何故意危及他人或自身安全之行為。
6. 教師與學生互相尊重，彼此以誠信待之。
7. 每一堂課一定會點名，對於出席狀況將會詳實紀錄。
8. 請著運動服裝上課。
9. 課堂中無故離開上課地點超過 20 分鐘，以曠課計算。
10. 若對於課程有任何的疑問，請當下向教師提問或以 E-mail 陳述。

六、參考書目

1. 《呼吸、平衡與靜定：印度古典哈達瑜伽體位法》。普拉伽許·堤瓦立。紅樹林出版。
2. 《瑜伽解剖書：解開瑜珈與人體的奧祕》。萊斯里·卡米諾夫等。大家出版。
3. 《運動解剖書》。王怡璇。臺北市：木馬文化。
4. 《瑜珈慢慢來》。王俐之（譯）臺北市：臉譜。
5. 《健康瑜珈》。朱孟勳（譯）台北市：台英雜誌。
6. 《放鬆情緒的 25 種方法》。林珍如（譯）台北市：探索。
7. 《五大元素療癒瑜珈》。林瑞堂（譯）臺北市：生命潛能文化。
8. 《瑜珈，這樣做就對了》。洪光明臺北市：相映文化。
9. 《圖解瑜珈自然健康法》。嚴苑華台北市：遠流。

★★★任何即時訊息，請隨時留意【moodle】數位教學平台！！