

宜蘭縣立五結國民中學 110 學年度社團活動教學計畫表(雙週開課，每次 2 節)

社團名稱： 瑜珈社			
週次	學習主題	教學目標	教學內容
1	腹式呼吸法	教導瑜珈的來源及應注意事項, 如何用我們的呼吸跟體位法作初步結合	教師介紹與同學分享
2	山式、站立側彎式、簡易擴胸式	藉由站姿來檢查身體有無前傾或後傾或是左右歪斜, 如何站好減輕膝蓋、或腰椎的負擔, 讓身體輕鬆的來做瑜珈。	如何瑜珈運動才能輕鬆愉快
3	強化下背部伸展	仰臥伸腿姿、浮木式、風箱式、孩童式、雲雀姿勢、平懸瘦腰式。	瑜珈運動不是本能，而是一種培養的習慣
4	強化骨盆腔	牛角式、雙腳單盤腿變化式、半蹲式。	教師瑜珈運動與同學分享心得
5	頭部、喉部伸展、平衡	魚式、嬰兒式、兔式。單腳大樹式、鶴式、芭蕾舞姿式。	同學各選瑜珈運動與大家分享心得
6	擴胸式	平行合十跪姿、高跟鞋姿、駱駝式、簡易駱駝姿。	同學各選瑜珈運動與大家分享心得
7	腰部扭轉	後視式、腰十字以及變化式。	如何瑜珈運動
8	背脊伸展	貓式、貓舉腳、貓休息式、麋鹿姿勢。	如何瑜珈運動
9	連貫動作	拜日式、複習腹式呼吸。	如何選擇瑜珈運動的時機與方式
10	靜心調息	前半段做一些簡易的體位法, 後半段著重在靜心調呼吸以及冥想。	學習瑜珈運動節奏、身力其境的敘述、營造瑜珈運動的張力
11	總復習	總復習	瑜珈運動角色扮演
20	學習心得-1	讓學生分享自己的心得	讓學生知道瑜珈運動的樂趣
21	學習心得-2	讓學生分享自己的心得	讓學生知道瑜珈運動的樂趣