

國立東華大學教學卓越中心
108-1 三創教學課程期末報告書

計畫主持人:陳怡靜
單位:體育中心

目錄

壹、108-1 期末成果報告確認-----自行編列頁數

貳、執行成果總報告-----自行編列頁數

參、附件-----自行編列頁數

**國立東華大學-三創教學課程
108-1 期末成果確認表**

課程/學程名稱：瑜珈提斯		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心		
班級人數:42 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)；Times New Roman (英文) 行距：單行間距字體大小：12 號字
<input type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 4-8 張即可 (請將檔案控制在 20 MB 以內)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫 (#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創教學合作社-執行成果總報告

單一課程/跨領域就業課程

一、課程內容特色

本課程以身心學為基礎理論，結合東方瑜珈與西方皮拉提斯之實作優點，並參考傳統與現代的相關教學設計，以及自身教師多年從事教學的經驗，自編一套身心整合之瑜珈提斯課，教學架構由身心覺察出發，過程以體位法為基石、呼吸法為橫梁、靜心法為貫穿，將身心息三個面向連結起來，進階邁向身心靈合一的目標，整套設計架構的特色則包含：動靜兼顧、三位一體、自他連結。希望能透過此課程設計，提升學生之身心覺察力、身心狀態的表達力、以及學習的樂趣。

二、特殊創意/活動規劃

課程中除了透過瑜珈提斯具體的實作，讓學生重新看待身體、進入內在探索自己，發掘更多的可能性，本學期還邀請專家講師，舉辦一場入課講座，進行課程交流，增加學子對不同派別瑜珈的認識與視野。

另外，本學期參考上學期期末同學回饋的建議，增加輔具運用、團體討論、舒緩音樂與動作攝錄影紀錄的協助，讓學生不用因為擔心自己能力不足、太過壓力緊繃或記不得動作，而無法感受身心之連結或享受肢體活動的樂趣。

課程除了加強輔具的使用變化與種類，而學生也需要能夠實際地在雙人互動與團體互動中，相互展示使用輔具的注意事項與要點，以幫助伸展度不夠或肌力不足的人，初學者也可以利用道具來增加動作的正確性以及增加身心的覺察力。透過不同技巧與媒材的介入能使課程更具吸引力，也可使學生產生不同的體驗，以增加學生的學習樂趣。

三、教學策略/教學方法

● 教學策略

本課程教學策略包含輔具運用、分能指導、雙人矯正、動作強度分級、循序漸進之引導等之策略，使學生更能意識到動作與姿勢的正確性，並在過程中增強自信心與享受學習樂趣，期以將身心整合的理念延伸與實踐於日常生活中。此外，本課程採取行動研究，目的在於改進教學，以研究精神看待教學方式，使教師與學生一同成長，並將實作、實習、實踐等三個層次按部就班地完成，並參考學生之回饋，進行課程之調整與修正，以精進教師之教學能力與提升教學品質。

● 教學模式

課堂中採取八種模式進行：

1. 靜心：課堂開始前，先請學生於自己的瑜珈墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息之狀態。
2. 暖身：學生個人以自在瑜珈或操作 11 關節部位的指定動作為暖身，讓肌肉與骨骼準備就緒，並提升體溫。
3. 體位法與輔具使用：教師以口頭引導體位法，學生以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，並透過覺察力、理解力與鏡子的反射觀察，自我檢視與修正，並於難度或有困難的動作中，學習使用輔具。
4. 示範提示：老師先請一位學生上台示範當日新教的體位法，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節、輔具的使用以及如何幫助對方調整的技巧。
5. 雙人矯正、小組互動與指導：學生兩兩一組或成小組，進行矯正與動作探索。教師於課室內遊走巡視互動情形，並適時透過口頭重點提示，或徒手引導，協助學生互相矯正動作。

6. 呼吸法與靜心法練習：每堂課教導的呼吸法與靜心法都不同，例如：觀呼吸、身體掃描、喻聲呼吸、巴式呼吸、左右鼻呼吸交替等，學生可以選擇適合自己的方法，將練習由課堂帶入生活中，以達增強氣力與放鬆減壓的健康效果。
7. 口頭分享與團體討論報告：在課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，藉此增強學生們對身心狀態的描述與表達力，老師也能更加了解學生的學習狀況，並立即給予回饋。期中則進行身心覺察團體討論與報告，期末書寫身心自覺自評表，教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。
8. 講座交流：學期中安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同派別之教學體驗。

四、課程/學程相關產業分析

瑜珈相較於一般的體育課，能跳脫體適能偏重肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、體脂比例等生理指標的評估；轉而更強調身心覺察、調適以及控制的能力，學習傾聽身體的聲音（訊息），進而達到身心的整合、平衡、健康與協調，並改善身心狀態。然現今科技的發展，3C 產品使用的人數急遽上升，愈來愈多人一昧的講求認知科技的重要性而忽略掉身為人之肉身的健康，對於大學生而言，體育課就是特別可以**運用和照顧到身體的課程**，而瑜珈又更為重視身心兩者，不僅只強調身體動作和能力，更講求身心之覺察和整合，達到提升學生之身心健康以及學習的樂趣。而課程中安排講座，不僅讓學生**多元了解瑜珈的不同派別**，也是與**業界的瑜珈課程做一個交流與接軌**，讓學生拓展不同的視野。故此，學子若能透過課程，學習照顧好自己的身心，未來將能為這個社會盡一己之力，並減少許多國家的醫療負擔，甚而對**身心整合領域也興趣者**，能繼續以探究之精神，研究開發人類之身心潛能，為世界人類謀福。

五、整體活動執行成果效益

根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，此乃學生匿名填寫，可獲得以下結果：

【質化指標】

1. 課程設計採循序漸進、雙人矯正、動作強度分級的方式進行，學生吸收良好，並獲得肯定與好評。
2. 教師教學模式較多以口語引導方式及老師示範，再由老師邀請一位學生上台示範，使動作及需注意之處更加清楚明瞭，再加入輔具的運用，更能協助許多的同學完成較有挑戰性的動作。
3. 每堂課開始前 10 分鐘靜心，有助於學生降低浮躁感、穩定心神，提升課堂的專注力。
4. 期中的團體式報告與 30 分鐘個人靜心體驗，可提高學生對瑜珈認知的廣度與培養定力。
5. 期末術科評量可增加學生對體位法的熟悉度與正確度，而評鑑方式也加入了 Rubrics 評量尺規，使評分更為客觀，讓學生清楚在各項標準明列下，可以知道準備測驗的方向。

【量化指標】

1. 舉辦昆達里尼瑜珈講座，邀請到專業講師林惠鈴，以提升學生對瑜珈認知的廣度。
2. 透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表可得知 95.825%的學生認為課程安排適切，教學大綱內容明確、教學主題符合課程目標。
3. 透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教材準備方面，有 98.16%學生皆都同意教師熟悉授課內容、教材與時更新、根據學生學習狀況調整課程，其中教學充份準備一題中，100%學生皆同意教學準備充份。
4. 透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在師生互動方面，有 72.2%學生非常同意以及 27.8%學生同意教師有耐心回應學生問題。
5. 透過期末評量成績，可了解到每位學生對體位法的熟悉度與正確性，以及對八項原則的操作執行狀況。

六、多元評量尺規

1. 參與態度 30%：教學者觀察學生平常上課行為表現、上課學習態度、主動提問的頻率、回應問題的狀況、與同學互動的態度、上課的專注度與積極性、出席狀況給予評量。（缺席超過三次不予以評量，三次遲到算一次缺席，見習兩次算一次缺席）
2. 學習表單與作業評量 30%：教學者根據能夠呈現學生學習狀況與身心覺察狀況的記錄，給予評量，包含學生繳交之身心覺察表、課後學習單、講座心得與期中分組討論報告。
3. 學生自評 10%：以學習自評表為依據，針對四個面向評估，在教學現場沒有所謂標準的學生，每位學生都是獨一無二，因此評量或觀察必須有個別化和多元性。有鑑於此，本課程除了傳統由教師評量外，加入學生自評的部份，避免主觀評估的限制，以符合多元性和客觀性。
4. 術科實作評量 30%：教學者依據學生所學習之體位法與呼吸法呈現出的狀態與表現評估，並於期末評量，此評量以 Rubrics 規準設計(參見附件三)，Rubrics 是一套建立評分的評量規準，以質性描述列表，結合量化分數，評估學生特定作業或表現，每個標準明列達成的程度，能清楚讓學生了解各項標準下自己的學習成果，知道自己的學習強項、弱點及可加強方向，而不單只得到某個單一總和的分數。透過量表的建立，解決過去傳統評量方式不客觀、評量過程一致性不足等缺點的評量工具。

七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

1. 老師很用心的備課，並將課程分為暖身、複習、新體位法教學、呼吸法教學，有結構性讓課程內容十分多元有趣。(期中教學意見回饋問卷)
2. 能透過練習瑜珈除了運用到平常不常用到的肌肉群，還可以療癒身心，也可以更加認識自己的狀態，適時放鬆自己。(期中教學意見回饋問卷)
3. 教學循序漸進，能夠考量學生個別能力及狀況，不強迫所有動作需做到一定標準，給予學生一定的彈性空間，達成自己最大限度。(期中教學意見回饋問卷)
4. 教師對於瑜珈的專業知識、專有名詞、起源等介紹、對於體位法詳盡的教學說明，加上耐心且善於引導學生，讓學生更熟知該如何進入課堂。(期中教學意見回饋問卷)
5. 在老師作示範以及學生練習的過程中，對我來說是非常重要且珍貴的，尤其是課程結尾的統整練習，能與同學彼此討論研究身體姿勢，我覺得很棒，是個很好的互相學習的機會。(課後學習單)
6. 這學期修了此課，我覺得身體上最明顯的改變就是，會開始察覺自己的身體，是不是坐歪了站歪了，或是察覺自己的呼吸狀況等等，同時也因為練習靜心，專注力提高許多，在讀書和工作上都能更專注，效率更高。(課後學習單)
7. 瑜珈對我來說是認識自己身心靈的活動，用來察覺自己，釋放壓力並且集中注意力的方法，在現實生活中，瑜珈體位法的靜坐姿式可以調整我們平常習慣彎腰駝背的壞習，瑜珈呼吸法可以用來提升注意力或者放鬆身心靈以及釋放壓力瑜珈為我的在生活中帶來了許多好處。(課後學習單)
8. 我覺得在上課過程中老師搭配的音樂很好聽，能提升我的專注度並且幫助我心情放鬆，在期中期末考的時候有放音樂的話，感覺也很不錯。(課後學習單)
9. 課堂上的影像紀錄在每堂課後放到 E 學院，供我們學生回家能夠配合影片做練習，並能夠使體位法更連結我的生活中，也不會因為忘記動作而回家不知從何開始複習瑜珈。(課後學習單)
10. 課堂上有兩兩同學間的互動與互相檢查體態與分享感受與經驗等的過程，我覺得這一點是很好的。雙人矯正還滿特別的，以前上過的瑜珈課都沒有老師這樣教學。此外，老師會帶領大家複習動作且會讓同學自己視情況做修習與調整，因此我覺得整堂課上下來身心愉悅。(課後學習單)

11. 在課堂上老師除了動作指示之外，也會加入輔具讓我們的動作可以更有彈性，正確性也增加了不少，尤其對柔軟度與肌力不足的我，可說是一大福音。(課後學習單)
12. 講座中結合音療與光療之跨領域課程，除了讓我認識另一個瑜珈派別，覺得很新奇也很受用外，也會想畢業後繼續學習下去，畢竟現今文明病太多，藉由瑜珈能夠淨化身體，清除心理雜念，應該對我日後就業，解除身心壓力或平衡身心狀況，會有很大的幫助。

八、檢討與建議

根據學生給予的回饋，日後可調整之教學參考：

1. 若影片能與教學結合，相信會更促進在課後練習的動機，而目前僅只有片段的影片紀錄，實為可惜，如果有完整影片記錄與動作字幕說明，會更好。
2. 希望有瑜珈背景的助教的加入，可以幫助學生做身體的矯正，分攤老師一人要調整 40 多位同學的負擔。
3. 輔具最好放在能通風的櫃子內，以免同學流汗使用完畢後就放入，若能定期派人除霉消毒就更好了，我們上課的同學就不用下課時還要噴酒精。

九、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



1. 靜心：課堂開始前，先請學生於自己的瑜珈墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息之狀態。

2. 暖身：學生個人以自在瑜珈或操作 11 關節部位的指定動作為暖身，讓肌肉與骨骼準備就緒，並提升體溫。



3. 體位法：教師以口頭引導體位法，學生以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，並透過覺察力、理解力與鏡子的反射觀察，自我檢視與修正。

4. 輔具使用：於難度或有困難的動作中，學習使用輔具。



5. 示範提示：老師先請一位學生上台示範當日新教的體位法，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節、輔具的使用以及如何幫助對方調整的技巧。



6. 雙人矯正、小組互動與指導：學生兩兩一組或成小組，進行矯正與動作探索。教師於課室內遊走巡視互動情形，並適時透過口頭重點提示，或徒手引導，協助學生互相矯正動作。



7. 呼吸法與靜心法練習：每堂課教導的呼吸法與靜心法都不同，例如：觀呼吸、身體掃描、喻聲呼吸、巴式呼吸、左右鼻呼吸交替等，學生可以選擇適合自己的方法，將練習由課堂帶入生活中，以達增強氣力與放鬆減壓的健康效果。



8. 口頭分享：在課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，藉此增強學生們對身心狀態的描述與表達力，老師也能更加了解學生的學習狀況，並立即給予回饋。



9. 團體討論報告：期中進行身心覺察團體討論與報告，期末書寫身心自覺自評表，教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。



10. 講座交流：學期中安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同派別之教學體驗。

活動紀錄表

活動主題	昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga-身心連結與清理														
活動時間	108年11月25日14時10分至16時00分														
活動地點	東華大學體育館舞蹈教室														
主講人	林惠鈴(昆達里尼瑜伽教師)														
參與人數	40人														
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 講者簡介-林惠鈴 現職：慈濟大學社會教育推廣中心 昆達里尼瑜伽教師 相關課程之教學經歷： 1. 慈濟大學社會教育推廣中心昆達里尼瑜伽教師 2. 兒童瑜伽免費分享課 3. 昆達里尼瑜伽教師第一級 4. 青少年瑜伽師資 5. 癮症瑜伽訓練課程 6. 瑜伽經絡要素與魔力 7. 真實的關係瑜伽課程 8. 幼兒瑜伽師資 9. 特殊兒童瑜伽師資 ● 活動進行方式與內容 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">主題</th> <th>說明</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>介紹昆達里尼瑜伽</td> <td>1. 特色介紹並說明整個課程架構 2. 什麼是昆達里尼瑜伽及其能量流</td> </tr> <tr> <td>Tune In</td> <td>1. 調頻進入黃金連結 2. 保護能量場域</td> </tr> <tr> <td>呼吸法</td> <td>1. 說明呼吸法對經絡及神經系統的作用 2. 實際練習</td> </tr> <tr> <td>暖身</td> <td>伸展肌肉與筋膜組織</td> </tr> <tr> <td>體位法練習組合</td> <td>1. 說明體位法練習對於經絡及脈輪的作用 2. 實際練習</td> </tr> <tr> <td>大休息</td> <td>銅鑼浴、光療、音樂減壓</td> </tr> </tbody> </table>	主題	說明	介紹昆達里尼瑜伽	1. 特色介紹並說明整個課程架構 2. 什麼是昆達里尼瑜伽及其能量流	Tune In	1. 調頻進入黃金連結 2. 保護能量場域	呼吸法	1. 說明呼吸法對經絡及神經系統的作用 2. 實際練習	暖身	伸展肌肉與筋膜組織	體位法練習組合	1. 說明體位法練習對於經絡及脈輪的作用 2. 實際練習	大休息	銅鑼浴、光療、音樂減壓
主題	說明														
介紹昆達里尼瑜伽	1. 特色介紹並說明整個課程架構 2. 什麼是昆達里尼瑜伽及其能量流														
Tune In	1. 調頻進入黃金連結 2. 保護能量場域														
呼吸法	1. 說明呼吸法對經絡及神經系統的作用 2. 實際練習														
暖身	伸展肌肉與筋膜組織														
體位法練習組合	1. 說明體位法練習對於經絡及脈輪的作用 2. 實際練習														
大休息	銅鑼浴、光療、音樂減壓														

	冥想	<p>1. 說明冥想、聲音、梵語與音流的作用</p> <p>2. 療癒自己與他人冥想</p> <p>3. 消除癮症冥想（手機網路成癮等等）</p>
	祝福之歌 Tune Out	登出黃金連結能量流的方式
	Q&A	<p>學生提問：老師身穿一身白袍有何用意？</p> <p>講師回答：白色為集合所有顏色能量，能擴展能量場，材質會選擇天然棉麻，因為聚脂纖維為塑膠，會產生靜電，影響能量場，頭巾是因為我們頭有頭骨，還是有縫隙，所以我會用頭巾豎起。</p> <p>學生提問：在靜坐時，有一些手勢，請問有甚麼特別的意義？</p> <p>講師回答：不同的指印有不同的意義，也會根據自己的狀態搭配不同的梵咒，而主要作用是要將意識收回到自身，專注在自己的心，與自己的靈魂連結，進而實現自己的天命。</p> <p>學生提問：為何唱梵咒時需要特別將舌頭頂碰觸上顎？</p> <p>講師回答：上顎的上方有許多穴位，因此我們唱出來讓舌頭去刺激我們的穴位，可以們促進健康，這也是讓自己專注的方法之一。</p> <p>學生提問：老師是如何接觸到此派別？</p> <p>講師回答：派別其實有區別性，但是在人類的語言裡需要賦予這個一個名稱才叫人理解、接受，因此稱為昆達里尼，但是一但給予一個名字，就會被與其他東西劃分。</p> <p>在自身的感情、工作、家庭上，不停的遇到撞牆期，而後因緣際會接觸到家族排列和療癒業力，開啟了我的身心靈之旅。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● 講座重點 1. 瑜珈派別的介紹 2. 身心之體驗 3. 認識經絡及脈輪 ● 預期助益 1. 學生們藉由認識不同瑜珈派別拓展自身對於瑜珈之視野。 2. 認知不同的瑜珈課程內容與教學模式的差異。 3. 學生藉由透過實際的操作，理解瑜珈對身心靈之影響。
<p>活動回饋 與 成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 當天與講師分享交流的意見與回饋(根據講座心得截錄)： 1. 瑜珈的學派非常多，不同的學派都有其不同特色，但多數都可以在體位法、靜心法、呼吸法的結合之下，讓心靈穩定下來，身體放鬆。 2. 此講座的動作跟課程不一樣，尤其是呼吸法很特別，而體位法的部分，發現看似簡單的動作，其實操作一段時間後，肌肉挺酸的。 3. 在大休息時，隨著轉經輪的聲音及節奏；或是在冥想時，隨著梵文的頌唱，可以感覺自己的思緒慢慢放空，緊接著全身放鬆。雖然結束時腦袋感覺有些昏沉，但是思緒是很清晰的，全身也感覺是舒暢的。 4. 講座中，老師帶領我們操作體位法的動作，每個動作並沒有太高的難度，但是做完後，發現自己的手臂非常酸，有點不太舒服，但是在課程的最後，有放鬆時間，在那個時段裡，腦中完全沒有任何想法，也不會昏沉，結束後發現自己的身體很輕盈，心情特別的好。 5. 在整個講座中，是很輕鬆愉快的，儘管身體對於動作的不適應，到整個課程結束後都有被緩解，而且身心都突然變得很愉悅，所以我很開心自己能參與到此次講座，不僅對瑜珈有新的認識外，也找到讓自己在情緒不佳時放鬆的方法。 6. 覺得老師上課特別有氣氛，從一開始老師點蠟燭，營造出一個很柔和的環境，再講述關於心理、生理上的能量，跟著老師一步一步的體驗，有一種激發自己坤達里尼的感覺，而老師說要做到身體的極限，才會促發身體的改變，今天的瑜珈做完有一種上完有氧運動課程的感覺，但又不像有氧做完只有痠痛感，在休息的時候，也有得到充分的放鬆，會讓人想要再持續研究坤達里尼瑜珈，然後老師的笑容非常甜美，謝謝老師的小卡和小禮物，是一堂特別用心且溫暖的講座。 7. 講師所帶領的音樂較為活潑、輕快、有人聲，與平常瑜珈課上所撥放的大自然聲音較為不同。
<p>活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)</p>	



介紹昆達里尼瑜伽



說明 7 個脈輪



體位法練習組合



體位法練習組合



呼吸法



梵唱冥想



大休息



講座 Q&A

昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga

- 身心連結與清理

傳承自 Yogi Bhajan 的昆達里尼瑜伽

課程介紹：昆達里尼瑜伽是一門發展「覺知力」的技術，讓我們精微的去體驗與世間萬物的美好關係，每次的練習組合包含呼吸法、體位法、手印、大休息及冥想，能伸展塑造肌肉、強健神經系統、內分泌腺及淋巴，按摩清潔身體組織及內臟器官，還能平衡八個脈輪及十個身體，更能連接內在、觀察心智、清除舊習印記與業力。

參考書目：昆達里尼瑜伽-永恆的力量之流 (ISBN：9789865613266)

活動時間：11/25(一)下午2:10-4:00

活動地點：東華大學體育館舞蹈教室

報名與諮詢方式：謝亞伶 410583016@gms.ndhu.edu.tw



主講人：林惠鈴(昆達里尼瑜伽教師)

慈濟大學社會教育推廣中心昆達里尼瑜伽教師

兒童瑜伽免費分享課

昆達里尼瑜伽教師第一級

青少年瑜伽師資

癮症瑜伽訓練課程

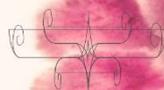
瑜伽經絡要素與魔力

真實的關係瑜伽課程

幼兒瑜伽師資

特殊兒童瑜伽師資

※請穿著舒適伸展之服裝、瑜伽墊、乾淨飲用水、保暖毯或披肩(大休息及冥想使用)、課程前勿飽食。此課程孕婦不宜。



期末術科評量尺規表

評分項目 (40)	給分標準			
	優	佳	可	待改進
動作正確性 12 (說出動作名稱、動作細節、注意中心線、肩線、骨盤之位置)	能精確肯定說出動作名稱，並能提示動作細節、維持中心線、肩線、骨盤之置。 (12~10)	能正確說出動作名稱及提示動作細節，大部份能保持身體中心線、肩線、骨盤至正確之位置。 (9~7)	能大概說出動作名稱和提示動作細節，有時會注意中心線、肩線、骨盤之位置是否正確。 (6~4)	能勉強說出一些動作名稱及提示動作細節，身體中心線、肩線、骨盤之位置少部分至正確。 (3~0)
柔軟度 8 (使用輔具協助完成階段性動作)	身體柔軟度優，未使用輔具能完成階段性動作。 (8~7)	身體柔軟度佳，或輔具的使用能協助完成階段性動作。 (6~5)	身體柔軟度尚可，或使用輔具協助完成階段性動作。 (4~3)	身體柔軟度差，也未使用輔具協助完成階段性動作。 (2~0)
肌力(肌耐) 10	動作之穩定度高、平衡力優。 (10~9)	動作之穩定度及平衡力佳。 (8~6)	動作之穩定度及平衡力尚可。 (5~3)	動作之穩定度低及平衡力差，身體會搖晃或顫抖。 (2~0)
其他 10 (呼吸意識、專注力、延伸性、協調性)呼吸法	可以一直保持呼吸意識、投入程度與整體協調性高，身體延伸性優。呼吸法正確 (6)	可以大部分保持呼吸意識和專注在自己，身體協調性佳。熟悉呼吸法 (5~4)	有時有呼吸意識、專注力、延伸性與整體協調性尚可。 (3~2) 呼吸法有待加強	未有呼吸意識、投入程度與整體協調性低。 (1~0) 呼吸法錯誤