

國立東華大學教學卓越中心  
109-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:陳怡靜  
單位:體育中心

## 目錄

壹、109-1 成果報告確認-----	2
貳、執行成果總報告-----	3
參、附件-----	12

### 國立東華大學-三創教學課程 109-1 執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：瑜伽提斯		
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
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	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
■	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
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 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)

### 三創教學課程-執行成果總報告

#### 單一課程/跨領域課程

##### 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，以及教師本身多年從事瑜珈教學的經驗，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，並以非二分性覺知作為核心要領，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、身心協調之整合力與身心狀態的表達力、以及學習的樂趣。

本課程規劃為系列性實作課程，學生須上完整學期十八週之課程，非單一課堂，教學具有連貫性，將會依照學生身體素質與學習進度微調。

##### 二、特殊創意/活動規劃

- 創意

新增戶外瑜珈課程，移地教學，創造不同的學習環境，透過實地接觸與大自然產生更緊密的連結。

- 創新

1. 課堂中運用創新輔具，協助有困難的同學完成難度動作並增加學習樂趣。
2. 編創身心覺察學習單以了解同學在瑜珈的體驗中的覺察與學習狀況。
3. 並透過上課錄影與攝影方式，協助同學記憶、檢視動作並加深印象。

- 創業

邀約業界講師入課講座，擴展視野，增進學生對瑜珈的認識，並與業師交流當今瑜珈教學的現況與發展。

##### 三、教學策略/教學方法

課程根據上學期期末同學回饋的建議，增加輔具運用、團體討論、舒緩音樂等部分，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，而能感受身心連結或享受肢體活動的樂趣。每次課程大致採取八種方法（模式）進行，每周內容會依照課程設計而不同：

- 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，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，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. 分享回饋與團體討論報告：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

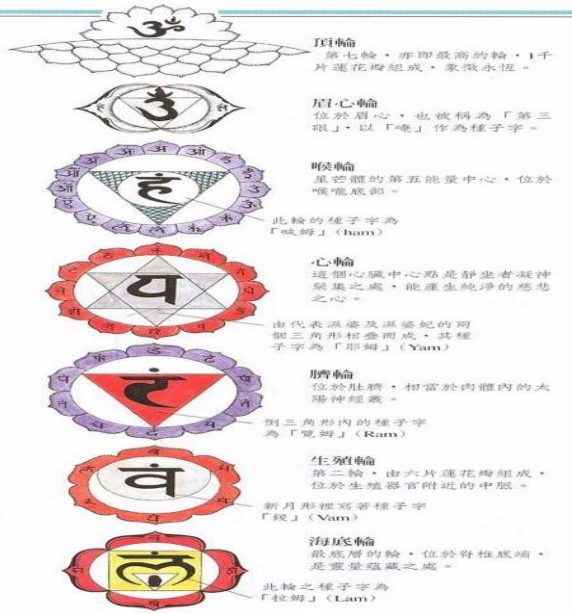
瑜珈提斯相較於一般的體育課，能跳脫體適能偏重肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、體脂比例等生理指標的評估；轉而更強調身心覺察、調適以及控制的能力，學習傾聽身體的聲音(訊息)，進而達到身心的整合、平衡、健康與協調，並改善身心狀態。然現今科技的發展，3C 產品使用的人數急遽上升，愈來愈多人一味的講求認知與科技的進步，而忽略掉身為人之肢體活動與感知的重要性。對於大學生而言，體育課就是特別可以運用和照顧到身體的課程，而東方瑜珈又結合西方皮拉提斯，這樣的課程設計更為重視身心兩者，不僅只強調身體動作和能力，而是更講求身心之覺察和整合，達到提升學生之身心健康以及學習的樂趣。而課程中安排講座，不僅讓學生多元了解瑜珈的不同派別，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，並減少國家的醫療負擔，進一步對身心整合領域也興趣者，也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

新增戶外瑜珈課程、邀約不同講座講師入課講座(參見附件一和五)、設計不同之學習單(參見附件三和四)，與教學輔具，例如：增加身心學呼吸模型之製作(如下圖)，讓看不見的呼吸運動(橫膈膜與肺部關係)，能夠透過環保模型的製作，變得具體可見又可觸，藉此增進同學對瑜珈呼吸法的認識，並強化呼吸的覺察能力。此外，搭配海報圖示、身體模型等教具來教授相關的認知課程，可提昇學習效率與興趣。





**BENEFITS OF SURYA NAMASKAR**

**1.Praamasana**

**11.Ardha Chandrasana**

**2.Ardha Chandrasana**

**10.Pad Hastasana**

**3.Pad Hastasana**

**9.Ashwa Sanchalanasana**

**4.Ashwa Sanchalanasana**

**8.Adho Mukha Svanasana**

**5.Adho Mukha Svanasana**

**7.Bhujangasana**

**6.Astanga Namaha**

Helps relax our mind  
Strengthens the body  
Improves flexibility  
Helps cope with insomnia  
Improves posture  
Helps burn excess fat  
Helps build mental focus  
Improves muscle tone  
Improves blood circulation  
Improves functions of internal organs

<https://www.sportplanetmag.com/article/deso/17012011311007476>

### 【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。
- 6.善用燈光與音樂營造教學氣氛可使學生更投入。
- 7.課程影片記錄可協助學生記憶與檢視動作。
- 8.課程對學生之其他影響包括：減少日常生活不良姿勢之傷害、有效改善血液循環與生理痛、幫助入眠且提升睡眠品質、舒解壓力和調適心情、提高活品質與工作效率、提昇呼吸品質與效能。

### 【量化指標】

- 1.舉辦昆達里尼瑜珈講座，參與人數 46 人，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，可得知教學策略方面，有 100%的學生認為：能與學生生活經驗連結、引起學生學習動機。其中 108-1 學年的期中意見統整表中：「能夠引起學生學習動機」同意者只有 81%，相較其他項目較低；對照今年，同意的學生比例上升到了 100%。
- 3.透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表，有 100%的學生認為在教材準備上，教師充分熟悉授課內容且充份準備教材。對比 108-1 學年的 95%學生認同教材與時更新，今年認同的學生上升至 98%。
- 4.透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表，有 100%的學生認為在互動上，教師與學生互動佳，且教師能夠接納學生意見、有耐心地回應學生問題。
- 5.透過「三創課程」期中教學意見回饋分析表，有超過 95%的學生認為，教師在評量方法中，能夠清楚說明評量的方式，評量的內容能充分反應學生學習的情形，且評量標準一致，在作業或報告方面也能給予學生良好回饋。對照 108-1 學年，原只有 86%學生同意教師在作業或報告給予良好回饋，今年度的學生在期中表達認同的已達 95%。

## 六、多元評量尺規

動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。因此本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

(一)、平常上課行為態度表現，佔總成績 30%。

教學者觀察學生平常課中的表現、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等皆包含在此評量項目中。體育課程重視身體的到場學習，因此於第一堂課程時教師，會告知學生每堂課程有點名，若三次缺席則學期末將不予以評量之評量規則，學生若期中真有狀況，超過三堂缺席，也可以選擇於期中退選。

(二)、學習表單與作業評量，佔總成績 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，包含學生繳交之學習單（內容與格式參見附件三和四）、講座心得與期中分組討論之口頭報告。

(三)、學生自評，佔總成績 10%。

以身心覺察自評表為依據，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，避免單一主觀評估的限制，以符合多元性和客觀性。

(四)、術科實作評量，佔總成績 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 歸準設計，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。（內容與格式參見附件二）

## 七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

(一)課程方面：擷取自學生學習單

- 我覺得這一堂課非常實用，老師不僅在課堂中教會了我們很多不同的體位法，也教會了我們如何沉澱、靜心；當我們學會那麼多種體位法後，之後在家也可以自己一個人做運動，另外，我覺得靜心法與呼吸法如果有成功學會的話，真的對有失眠困擾的人會有很大的幫助。
- 在上瑜珈課以前這些都是我從未接觸過的東西，能夠學習到專業領域以外的知識是件非常開心的事，覺得自己所了解的世界又拓展更多一些。以後也會想要好好練習瑜珈，讓自己的身心能夠藉由瑜珈變得更加健康平穩。
- 自己製作呼吸模型很有趣，之前只有看見老師手上拿著小模型在操作，現在拿在自己手上拉伸，看見寶特瓶中肺部的膨漲與收縮，真的感覺到人體的呼吸很奇妙，原本很陌生的橫膈膜都因自己操作起來，變得很親切有彈性。
- 在上課的過程中我覺得是一連串跟自己的身體對話的過程，哪邊的肌肉比較緊繃、哪邊的肌群比較沒力需要加強，透過瑜珈讓我更加了解自己，個人很享受在這段自我探索的過程中。而且上課整體的氛圍讓人放鬆，老師講解的速度跟清晰度也都恰到好處，真的很喜歡這堂課。
- 課程設計多樣化又有趣，最令我驚訝的是靜心法原來有這麼多的方法，每個人都可以使用適合自己的靜心法，並在日常生活中持續的練習。
- 透過身心學的呼吸模型製作，能清楚得了解橫膈膜的運作，而且又用回收的寶特瓶就能製作完成，感覺很好玩又神奇！
- 輔具的運用有助於輕鬆、靈活地協助我們完成較困難動作，實際的運用亦簡單上手。正確地使用輔具能更容易地達成標準姿勢，且不易造成運動傷害。
- 戶外課程讓我感受到與大自然互動的美好，尤其一邊曬太陽一邊做瑜珈很享受，只是有時候會有蚊子的干擾，但若專心於動作，或穿長袖長褲倒也還好。

(二)講座方面：擷取自學生講座心得

- 這次體驗讓我們可以認識更多不同種類的瑜珈，也體驗了不同瑜珈在體位法、呼吸法或是靜心法上的差異。體驗完昆達里尼瑜珈後，讓我更有興趣去認識更多不同種類的瑜珈，透過體驗不同的瑜珈來找尋最適合自己的方式。原本我並不知道原來瑜珈也有分成這麼多種類，甚至在這學期開始上課前，我都以為瑜珈就只有體位法的

部分，就只是一個拉拉筋的運動，而現在我看到了瑜珈的博大精深，還有更多事情我可以去認識與體驗，希望在未來我能有機會去接觸更多相關的活動。

- 很喜歡最後冥想的部分，聽著 sata anma 的音樂，手指配合著旋律與各個星球做連結，幫助我很專心地沈浸在冥想的世界中，慢慢調整呼吸，時間感覺慢下來了，結束時還有些依依不捨，但身心都非常舒暢，是很棒的一次體驗。
- 最令我印象深刻的是講師一開頭的分享，講師提到他因為人生種種挫折，工作生活都不如意，因遇到瑜珈而改變，而達到身心靈的平衡！對我來說，在人生的歷程中，身心靈的平衡是必要的。我要向她學習，找到自己的平衡方式！
- 很喜歡長時間的大休息，雖然平常在宿舍就可以自己睡覺，但平常睡起來很容易昏沉，提不起勁做事情，不過做完昆達里尼瑜珈後，大休息的甦醒，反而感覺自己更有力量，去面對這個世界。
- 還希望老師能邀約更多不同的瑜珈講師入課講座，非常超質的體育課。

#### 八、檢討與建議

分別針對「架構與主題」、「教學方法與技巧」、「身心覺察情形」、「身心狀態表達情形」、「對此課程的興趣與其他」五個方面，歸納出十一項檢討與建議：

(一)、課程活動內容，應針對同學的吸收或反應適時增減。加強主題內容，簡化不必要的過程。

(二)、每單元都應兼具體位法、呼吸法與靜心法的練習，以溫故知新、環環相扣的原則來實施與調整進度。

(三)、戶外課程除了選擇干擾最少的場地來練習，也應以非二分性覺知(全觀)的教導，讓學生學習面對與覺察外界蚊蟲、日曬、風吹等外在環境之影響。

(四)、口罩未來可考慮用於呼吸法之訓練輔具

(五)、口語引導宜隨時提醒學生重視覺察，結合意象引導能強化身心關係

(六)、教學互動中，宜循序漸進、分能指導、同儕交流，鼓勵同學挑戰難度動作

(七)、師生互動應帶入寧靜喜樂的氛圍、耐心回應、協助學生

(八)、用心傾聽學生的建議，能快速發現教學之問題，以尋找解方

(九)、學生在體位法中，身體各部位的覺察與連結較明確。在呼吸法中，需要強烈的覺知與持續的注意力方能順利完成。在靜心法中，容易昏沉與分心，透過主動的自我提醒或被動的身體不適都能回到覺察當下。

(十)、同學在課程中對身心息的表達多樣，從羞於表達，逐漸敢於討論，到最後主動發表

(十一)、重複動作宜增加變化與深度，以免降低學習動機。輔具融入後，學習興趣增加，但要保持對當下的覺察，以免受傷或不當使用。未來還可研發不同瑜珈輔具之運用。

#### 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

陳怡靜〈瑜珈身心整合觀應用於大學通識體育課程之行動研究〉，108年教學實踐研究計畫成果發表會，2020年8月17日





**為**積極落實聯合國永續發展目標 (SDGs) 之「健康與福祉」和「教育品質」，營造身心健康的校園，國立東華大學於12月2日舉辦「昆達里尼瑜伽」講座。由體育中心主辦、教學卓越中心協辦，邀請講師林惠玲以「人生無限，活出最高版本」為主題，帶領參與者體驗身心合一與揚升的喜悅。



林惠玲老師講解指印



東華大學「昆達里尼瑜伽」講座學員講師大合照

林惠玲老師有著第一級昆達里尼瑜伽教師的資歷，曾帶領寫症瑜伽、幼兒瑜伽、青少年瑜伽、長者瑜珈等課程。她提及學習瑜伽的心路歷程：「因接觸瑜伽後，平衡過去人生種種的挫折與不如意，宛如新生。」講座一開始，林老師透過PPT來講解有關瑜伽身心健康之科學，包含：脈輪、經絡、氣脈、神經、腺體及意識等知識，接著邀請大家以梵唱方式，實際進入昆達里尼的能量場，並學習體位法、呼吸法、冥想、鎖關、專注點及指印 - 透過8個脈輪與10個身體的啟動，引領參與者找回與自己內在智慧的連結。

林老師還特別地介紹梵唱音流與大休息式，梵唱音流是透過聲音振動與自己的內在能量共鳴；而體位法中的大休息式則能讓練習後的能量，均勻散佈到全身，以紓解身心壓力，所有這些豐富多元的瑜伽方法，目標皆是將自身昆達里尼的能量提升，進而與真實的自性連結。

現場的學員對於講座反應熱烈，並表示2小時課程太短了，希望日後還能更深入的學習。體育中心業已籌劃邀約林惠玲老師，於下學期進行較長時間的推廣教學課程，有興趣的朋友敬請期待。



體育中心陳怡靜老師介紹講師資歷



參與學員指印動作實作



參與學員瑜伽動作實作



參與學員實際瑜伽動作實作

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2020/12/09	東華大學辦理昆達里尼瑜伽講座，體驗身心合一與揚升喜悅	<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-174310,r4956.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-174310,r4956.php?Lang=zh-tw</a>

十、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，請學生於自己的瑜伽墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息之狀態。

**2.暖身**

學生個人以自在瑜伽分別操作 11 關節部位，或指定動作為暖身，讓身心準備就緒，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，並於難度動作中，學習使用輔具。

**4.示範提示**

老師邀請一位學生上台示範當日的重點體位，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節、輔具使用以及如何幫助對方調整的技巧與細節。



### 5. 雙人矯正與指導

學生兩兩一組進行雙人矯正 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. 呼吸法練習

課堂中教導不同的呼吸法，例如：噶聲呼吸、巴式呼吸、左右鼻呼吸交替等，有時也會將呼吸法搭配體位法或融入放鬆動作中，強化身心息之連結，藉此提醒學生，時時保持有意識的呼吸狀態。



### 7. 靜心法練習

課堂中教導不同的靜心法，例如：觀呼吸、觀身、觀心、全觀等，且期中有 30 分鐘的集體靜心體驗，體驗後有身心覺察表之填寫，鼓勵學生表達出靜心覺察後的身心感受。



### 8. 分享回饋與團體討論報告

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。期中則進行團體討論與報告。



### 9. 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。



### 戶外瑜珈

因疫情之故，向戶外課程，感受自然環境對身心知影響。

附件一  
活動紀錄表

活動主題	昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga~人生無限，活出最高版本
活動時間	2020年12月03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
參與人數	46人
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動內容 林惠玲老師藉由登入昆達里尼的能量流，帶領學生認識昆達里尼瑜伽，學習運用呼吸法與體位法，藉此與身體重新建立連結，透過瑜伽找回與自己身體的對話。</li> <li>● 講者簡介 林惠玲老師擁有第一級昆達里尼瑜伽教師的經歷，除了開辦癮症瑜伽課程、幼兒瑜伽、青少年瑜伽，也曾在門諾醫院壽豐分院的護理之家為長者服務。他致力於讓更多人透過瑜伽，與內在智慧、創造力、宇宙無限連結，創造健康、快樂、靈性的生活。</li> <li>● 活動進行方式 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹昆達里尼瑜伽與能量流 介紹今日講座的整體流程、昆達里尼瑜伽特色與認識能量流，並說明脈輪與十個身體及其在生活中帶來的影響，並指引大家指印與鎖閥如何啟動身體與能量流。</li> <li>2. 連結登入能量流 透過帶領吟唱梵咒，讓聲音振動共鳴，引領學生登入昆達里尼的能量流，建置防護罩保護自己的能量場。</li> <li>3. 呼吸法 說明呼吸法的益處，並介紹不同的呼吸法，帶領學生實際體驗呼吸法的奧妙。</li> <li>4. 暖身與體位法練習組合 為接下來的體位法作準備，先暖身伸展肌肉與筋膜組織，並介紹體位法的益處與各式體位法，加以實作。</li> <li>5. 大休息與冥想 以大休息式為體位法作結，舒緩身體，並透過大休息式讓能量擴散至全身。接著冥想，感受能量的連結，並回歸自我本質。</li> <li>6. 祝福之歌登出 以祝福之歌邀請同學一起登出昆達里尼的黃金連結能量流，並為今天的活動作結。結尾預留一些時間與同學進行交流和提問。</li> </ol> </li> <li>● 講座重點 帶領學生們認識「昆達里尼瑜伽」，並透過體位法、呼吸法的學習，輔以冥想，重新認識自己的身體與內在，讓學生能夠找回與自己身體的連結。</li> <li>● 預期助益 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生得以認識昆達里尼瑜伽，增進對瑜伽支派的認識。</li> <li>2. 學生能學習到呼吸法、冥想法和體位法的組合應用，並實踐於生活。</li> </ol> </li> </ul>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 學生可以在冥想中學習遇見內在的自己，開啟與身心喜悅的生活態度。</li> <li>4. 學校課程與在地業界講師交流，增進教學品質</li> </ol>
--	---

活動回饋 與 成效	<p>● 意見與回饋</p> <p>學生的回饋：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一次非常棒的體驗，喜歡音流，透過音樂引導的方式，我能夠更加專注於目前的事物。</li> <li>2. 在昆達里尼瑜伽中我們駕馭心理、身體以及神經能量，並且將它們放在意志力的範疇中，讓我體會到身心的舒暢。我認為昆達里尼瑜伽能夠給那些因應日常、維持工作、養家並且管理事業的挑戰與壓力的人一條路徑去釋放壓力。</li> <li>3. 從頭頂連結宇宙從眉心出來，感受期間流動的能量變化對我來說是個十分特別的經驗。雖然沒有如同其他同學一樣感受到能量的流動，但確實有感受到身心靈被洗滌著。</li> <li>4. 感覺經過老師帶的瑜珈後，在大休息的時候可以很快的進入無雜念的狀態，還有最後的冥想搭配指印的動作後，反而比以往更能專注在自己的呼吸上，且基本上不太會被外界聲音給干擾，此外專注在呼吸時，可以感受整個身體變得比較輕盈通暢的感覺。</li> </ol>
-----------------	--

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



開場，老師與同學相見歡。



老師講解指印與身體的關聯。



介紹昆達里尼的重要概念：鎖悶。



正式進入實作階段，大家專注的神情。



向上拉伸與結合指印、專注點的體位法。



動態的體位法練習。



在昆達里尼的呼吸中感受能量在身體內流動。



講座結束與講師一起合照留念。

附件二

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

### 附件三

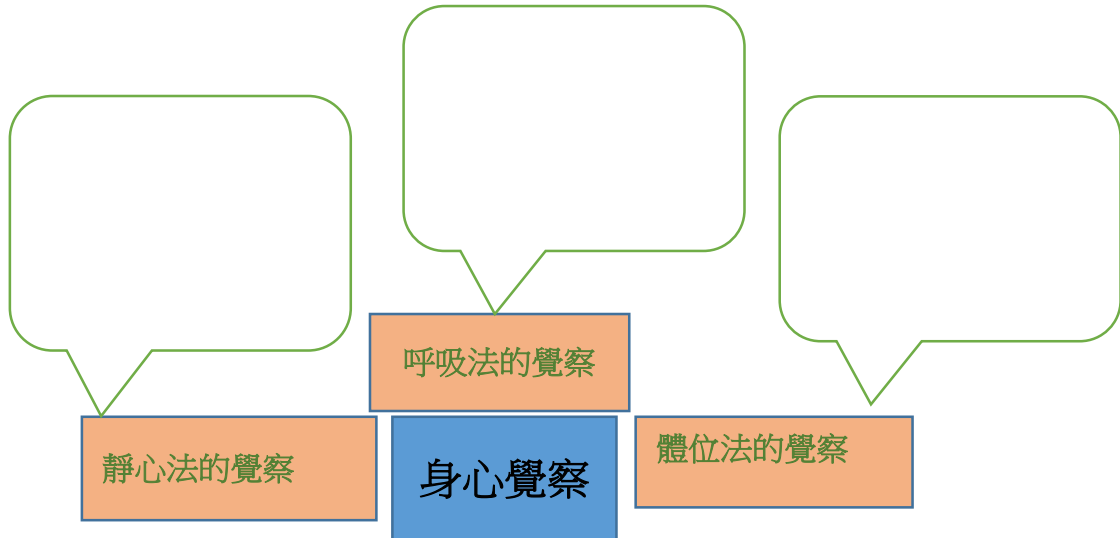
#### 學生課後學習單（一）

學號：

姓名：

親愛的同學您好，上完本單元的課程，請仔細回想本課程內容與你的感受，詳細如實作答以下問題！

一、請在框格中填寫你在課程中的身心覺察



一、上完本單元課程，你知道哪些是瑜伽的放鬆動作？其感受如何？

二、上完本單元課程，你知道維持正確體姿的重要性為何？其感受如何？

三、在雙人矯正的活動中，要注意哪些要點？你跟夥伴互動的感受為何？

四、輔具的運用對你的學習是否有幫助？使用輔具的感受為何？



## 附件四

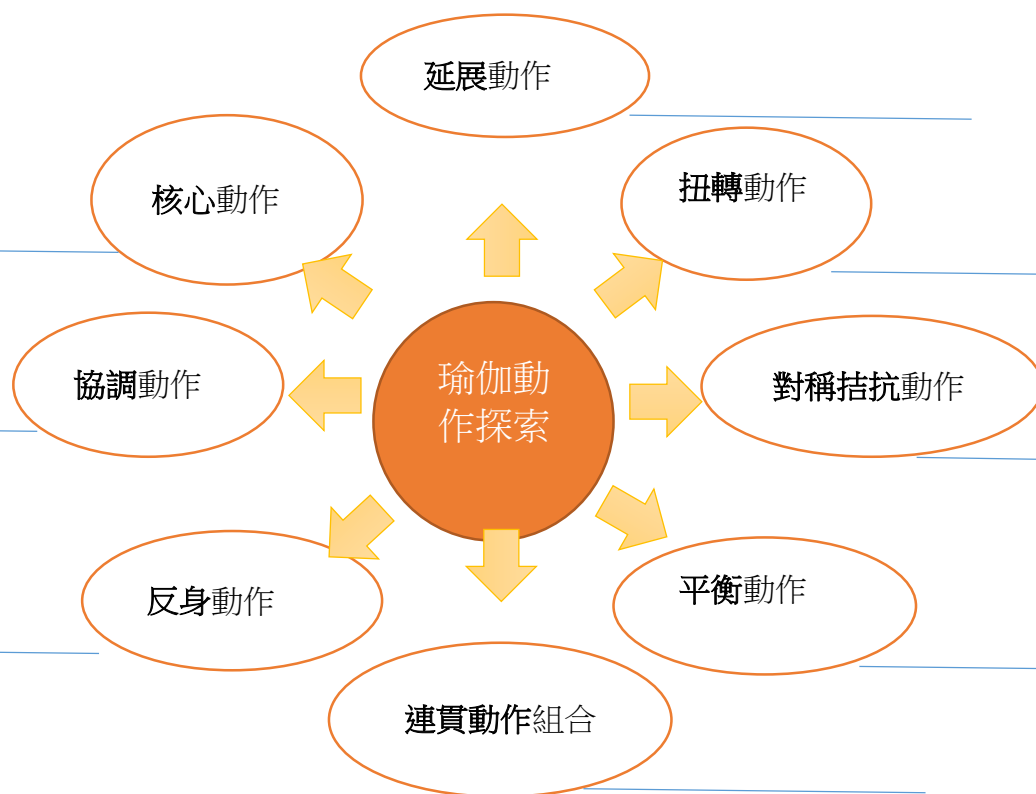
### 學生課後學習單（二）

學號：

姓名：

親愛的同學您好，請根據本單元的課程內容，詳細作答。

一、請在線上寫出一個相對應的體位法名稱與你的身心覺察：



二、當你在做不同的姿勢有何身心感受？。並舉一最深刻的動作或方法為例。

1、仰臥姿（躺著）：

2、俯臥姿（趴著）：

3、坐姿：

4、跪姿：

5、站姿：

# 昆達里尼瑜伽 Kundalini Yoga

## 人生無限，活出最高版本

您如何認識自己呢？想成為什麼樣的人呢？

透過瑜伽，我們學習獨立自主、和自己相處以及好好照顧自己，並且活出真實的樣子。

### | 講師 | 林惠鈴

- 慈濟大學社會教育推廣中心昆達里尼瑜伽教師
- 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
- 幼兒瑜伽師資
- 特殊兒童瑜伽師資
- 門諾醫院親子教室孕期舒緩瑜伽
- 門諾醫院壽豐分院護理之家長者瑜伽志工
- 單車瑜伽-給自行車騎士練習的瑜伽
- 嬉舞集教室親子瑜伽

### | 講座時間、地點 |

2020/12/2 14:10~16:00

東華大學體育館舞蹈教室

### | 講座內容 |

體位法·呼吸法·八個脈輪·  
十個身體·鎖闕·指印·冥想·  
曼陀羅·音流

使您與內在智慧、創造力、宇宙無限連結，  
創造健康、快樂、靈性的生活。

Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhaijan®

| 主辦單位 | 體育中心

| 協辦單位 | 教學卓越中心