

國立東華大學教學卓越中心  
110-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳怡靜 專案教師  
單位：國立東華大學體育中心

## 目錄

目錄.....	i
壹、110-1 三創教學課程執行成果報告書確認表.....	1
貳、110-1 三創教學課程執行成果總報告表.....	2
附件一 瑜珈提斯講座活動紀錄表.....	11
附件二 哈達瑜珈講座海報.....	13
附件三 線上教學與數位影像之紀錄.....	14
附件四 瑜珈提斯課程成績評定依據暨術科給分量表.....	18
附件五 瑜珈提斯身心覺察學習單一.....	19
附件六 哈達瑜珈講座心得.....	20

## 壹、110-1 三創教學課程執行成果報告書確認表

### 國立東華大學教學卓越中心\_三創教學課程 110-1 執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：體育(三)_瑜珈提斯		
授課教師：陳怡靜 專案教師		
服務單位：國立東華大學體育中心		
班級人數：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"/>	活動紀錄表	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 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)，作為本期成果報告書。
- ◆ 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫。  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 貳、110-1 三創教學課程執行成果總報告表

### 【單一課程／跨領域課程】

#### 一、課程內容特色

瑜珈提斯本身即是一種非常適合宅在家的運動，只要有正確的引導，即使沒有任何器材(或只需要簡單的器材)，方寸之地皆可練習(只需要一個人大小的瑜珈墊空間)。在這疫情衝擊之下，瑜珈提斯似乎成為非常適合的運動項目。本瑜珈提斯課程，結合東方「瑜珈」和西方「皮拉提斯」兩項運動的優點，除了可強化柔軟度、肌力、核心、肌耐力，還可促進血液與經絡的循環，且本課程設計中有含有各式「呼吸法」和「靜心法」的指導，幫助學生提升對身心的覺察力與連結力，因此成效不只是強身健體，而是含有心靈安頓的功能，可紓解因被隔離或長期宅在家，產生之不安、無趣、孤獨等心理壓力。

本課程除了原先的實體基本操作之外，設計了不同形式的線上影片，內容包括三大主軸：體位法、呼吸法和靜心法。拍攝的影片中，加入了動作細節的講解與重點提示，對於不同的強度，給予了不同的動作選擇與示範，以避免練習時的受傷。同學在觀看後，提出問題與分享，並透過設計的學習單(參見附件五及六)，讓學生分享個人感受與學習心得。除此之外，也根據上學期期末同學回饋的建議，透過上課側錄與線上視訊的方式協助同學記憶、調整、檢視動作，並增加師生互動性，以增進學習效能。藉由實體課程與線上媒體的搭配設計，能輔助同學更多元與有效的學習。

#### 二、特殊創意／活動規劃

##### ◆創意:

- 1、依教師課程設計錄製系列影片，新設計的動作影片製作，主要分三大主軸：體位法、呼吸法和靜心法。拍攝的影片中，加入動作細節的講解與重點提示，對於不同的強度，給予不同的動作選擇與示範。影片放上E學院中，讓同學課後得以觀看影片學習。
- 2、實體課程與線上媒體的搭配設計，能輔助同學更多元與有效的學習。實體課程含有徒手操作、雙人互動、團體報告與輔具運用，幫助「感覺型」、「觸覺型」的同學有效率的調整姿勢，感覺力道，並與他人真實地交流互動。而透過線上媒體影片的示範指導，則適合「視覺型」與「聽覺型」的學生，其優點為動作可以因鏡頭刻意的聚焦，強化動作局部細節，甚至學生可以依照自己的能力放慢、暫停、音量變化或重複播放，以符合個人的能力與學習狀況，增加對動作的熟悉度與運動頻率。

##### ◆創新:

- 1、透過上課側錄或線上即時教學(教師一邊播放預錄影片，一邊透過網路視訊，即時指導同學與回應同學問題)，希望藉此能協助同學記憶動作、調整動作與增加師生互動性，以增進學習效能(參見附件三)。
- 2、藉由精心設計的學習單與講座心得，能了解學生於課程中的身心覺察及學習狀況。

##### ◆創生:

- 1、研發了更多生活中易獲得之輔具的創意用法，例如：椅子、桌子、球、枕頭與毛巾等，協助同學透過的生活器物，完成較困難之動作或增加趣味變化。
- 2、邀約瑜珈業師入課講座，傳授不同的瑜珈教法與觀點，擴展學生視野並與業師交流當今瑜珈教學的現況與發展。講題「哈達瑜珈與生活」，教導如何在生活中，透過身心覺察與探索的過程，來整合「調身(體位法)、調息(呼吸法)與調心(靜心法)」三者，以促進身心靈整體之健康。

### 三、教學策略／教學方法／教學模式

以下教學模式，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，然大致進行的結構與次序則大同小異，基本教學模式如下：

1. 靜心：課堂開始前，先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：以自在瑜伽或操作 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：老師邀請一位學生上台示範當日新教的重點體位法，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節，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，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，過程中也安排了學習單的繳交。
8. 講座交流：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

2021 年 4 月英國運動醫學期刊 (British Journal of Sports Medicine)》，有一篇針對 4 萬 8,440 位美國南加州的新冠病毒染病者做回溯性調查，結果發現：不運動的人罹患新冠病毒，其住院機率比有固定運動習慣的人增加了 2.26 倍，進入加護病房比率增加了 1.73 倍，死亡比率增加了 2.49 倍。研究指出，除了高齡和器官移植史外，「不運動」是導致病情嚴重的重要危險因素。免疫系統在預防個人感染新冠病毒，以及避免病情惡化至關重要。要增加自身的免疫功能，就需要在生活中持續不間斷地運動。

遇新冠病毒疫情急迫到來，台灣各地籠罩在疾病和恐慌的威脅之下。配合政府的防疫指引，避免各式外出移動與活動，體育館、球場、健身房各運動場館也紛紛關閉，讓原本有固定運動習慣的人突然無法運動(打球、上健身房、游泳等)，更讓長時間宅在家的人，產生了更多因缺乏運動所產生的後遺症(腰酸背痛、眼酸頭痛、腸胃不適、睡眠障礙等)。然瑜珈提斯本身即是一種非常適合宅在家的運動，相信也是未來室內運動的趨勢首選。

本課程結合數位影音、線上教學與實體課程的教授，讓學生即使宅在家，方寸之地皆可練習，並透過生活輔具的介紹與教學(一桌、一椅、一牆、一巾)傳授學子，宅在家卻能持續運動的方法。儘管這樣的結合教師需要整合的元素相當多，準備相當費時費功，但至少能因應接下來變化莫測的疫情，並配合政府政策之改變，做滾動式的調整。

衷心希望這樣的設計能把瑜珈提斯課程從課程帶入日常生活與居家中，以促進學生身心之健康。期許未來，學子能為這個社會盡一己之力，並減少許多國家的醫療負擔，甚而對身心療癒與身心整合之領域產生興趣，研究開發人類之身心潛能。

## 五、整體活動執行成果效益

### 【質化指標】

1. 教師預錄的動作影片中，加入細節的講解與重點提示，並對於不同的強度，給予不同的動作選擇與示範，有助於提升體位法的正確性。
2. 線上即時教學(教師一邊播放預錄影片，一邊透過網路視訊，即時指導同學)，以此方式進行教學，能在疫情期間協助同學在家或宿舍實施瑜珈運動，保持運動習慣，學生普遍吸收良好，並獲得肯定與好評。
3. 上課側錄能協助同學記憶動作、調整動作與增加師生互動性，以增進學習效能。
4. 課程進行中搭配空靈的背景音樂，多數學生表示，此有助於學生身心之安定，並提升課堂之專注力。
5. 透過身心覺察表、課程學習單與講座心得，能夠呈現學生課堂的學習及身心覺察的狀況。
6. 教師邀請學生上台示範，並教導兩兩一組的調整方式，增進了同儕的互動性。
7. 期中的團體討論中，學生彼此分享靜心三十分鐘時，身、心、息的狀態，並統整成報告，學習表達自己與傾聽他人的身心感受。
8. 新增之輔具運用與創意用法，同學表示能豐富動作的變化性，並讓姿勢更加穩定與容易。

### 【量化指標】

1. 舉辦哈達瑜珈與生活講座，參與人數共 42 人，邀請業界講師陳禮安老師，強化了學生對瑜珈與生活的連結，學生反應皆正向且良好。
2. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教學策略方面，平均滿意程度為 4.4，表示多數學生認為課程能與自身生活經驗連結並引起學生學習動機。
3. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教材準備方面，平均滿意程度為 4.6，表示多數學生認為教師充分熟悉授課內容且教材準備上有與時俱進。
4. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在師生互動方面，平均滿意程度為 4.7，表示多數學生認為與授課教師的互動佳且能夠接納並回應學生意見。
5. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在評量方法方面，平均滿意程度為 4.5，表示多數學生認為授課教師能夠清楚說明評量的方式，而評量的內容能充分反應學生學習的情形，且評量標準一致，在課堂作業或報告方面也皆能給予學生良好回饋。
6. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在學生自我學習評量(含創意、創新及創生)方面，平均滿意程度為 4.0，表示多數學生普遍認同課程可以尋找不同領域知識間的關聯性、使自我變得更有發現問題與解決問題能力，以及能夠統合並實踐課堂知識在各類活動與計畫中，顯示學生於課堂的認真投入。

## 六、多元評量尺規

在進行教學中，教學者與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善需著重學習歷程或認知改變。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的，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(或透過線上觀察與紀錄)，佔總成績 30%

教師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、身心覺察表與講座心得，佔總成績 30%

教師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、講座心得與期中分組討論之口頭報告(請參見附件五、六)。

三、術科實作評量，佔總成績 40%。

教師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，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，改善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(請參見附件四)。

## 七、學生整體意見與回饋(整體活動滿意度、文字意見回饋等)

### ◆ 課程方面(擷取自三創期中意見回饋與課程學習單，格式可參考附件五)

1. 瑜珈的輔具攜帶方便，也可以使用家裡的桌、椅、牆來幫助動作，疫情期間也能在家一個人練習真好，很有彈性。
2. 在線上一起跟同學練習瑜珈是很特別的經驗，還有背景音樂播放著，老師在線上也很有耐心的解答同學的問題，感覺很像是 VIP 的線上諮詢。
3. 自由瑜珈的暖身的課程安排設計很舒服，也喜歡循序漸進的上課步調。
4. 靜心的部分，可以有時間讓我們自己去感覺，而非一直教導。
5. 每週透過瑜珈伸展活動讓自己的身體更舒暢，也能應用在生活中。
6. 老師認真教學且能因材施教。
7. 最喜歡上完課後的心境，原本的浮躁都會變得平靜，讓我不會有太多雜念。
8. 在大家一起靜心時發出「喻」的聲音，我聽到彼此喉嚨的共鳴聲，這一點實在非常震撼，彷彿把我帶到另一個境界，有種特別的感覺—沉穩、安定，非常緩慢且舒適。
9. 對自己的身心變化有非常大的影響，在健身房通常不會刻意專注在每條肌肉的完整活動度收縮，而在瑜珈的體位中卻能有這種完整性。每次上課結束受到的肌肉刺激都非常強烈。
10. 在閉眼躺平時用數息法調整呼吸，搭配鼻腔喉嚨發出「海浪」的聲音，心裡漸漸變得平靜的同時，可以查覺到四肢都在明顯的放鬆，似乎是藉由呼吸影響心緒，繼而再影響、感知身體的變化。

### ◆ 講座方面(擷取自哈達瑜珈講座心得，格式與內容可參見附件六)

1. 學到更多有關瑜珈的相關知識和歷史，認識到瑜珈也是一種生活哲學。
2. 講師透過 PPT 的方式簡單介紹了一些瑜珈的理念、與派別，並透過「瑜珈八支」，了解到體位法外，更多針對心靈層面提升的方法。
3. 讓我更多元地體驗到不同形式的瑜珈。
4. 瑜珈不專屬於活力好的人，且能幫助到一些年長者，藉由著椅子或是牆壁便能完成瑜珈姿勢。這點我很有共鳴，勾起了以前和家人一同上瑜珈課的回憶。
5. 拉背舒壓放鬆，這個動作簡單且很令人放鬆，平時在宿舍也就可以常做，非常的方便。
6. 講師教導可以藉由椅子或牆壁來練習瑜珈，也示範了雙人瑜珈，可以增進彼此的感情且一起運動拉筋，所以有位同學後來找了朋友一起嘗試，是很特別的體驗，更有意願讓瑜珈伴隨著生活。
7. 做完一整套的拜日式 A 後，身體變得很輕盈很舒服，筋骨從上到下都被舒展開來了，而原本浮躁的心情也變得穩定，在這短短的兩個小時中也發現自己的氣息變得平穩，煩惱都被拋諸在腦後。在達成目標後也會感覺到身心舒暢。
8. 這次講座在過程中把燈關掉，在輕柔的音樂中與昏暗的環境，讓人感到很安心放鬆。

9. 在過程中，有些動作會被拆成不同的階段，這很適合每次都想一次見效的人，可以自我提醒不要急於達到目標或效果，而是嘗試階段性地去完成。這讓我反省到生活中不該只專注在目標的達成，而應該慢下腳步看看中間是不是有需要修正、調整的部分，才能讓最後階段更事半功倍。

## 八、檢討與建議

### ◆ 整體方面（綜合課後檢討及教師自省）

1. 這樣的結合教師需要整合的元素相當多，準備相當費時費功，但至少能因應疫情的變化，做滾動式的調整，以避免像上學期那般措手不及。
2. 線上課程需要有一定數位器材的配合，包含老師和同學的網路頻寬要足夠，不然有時影像和聲音都會斷續，影響上課品質
3. 線上瑜珈提斯課程需要有足夠的空間才能照到學生的全身，教師也才能即時的矯正與指導，再者，班級人數太多，螢幕太小，也會影響線上指導動作的速度。
4. 進入實體課程後，由於這學期下午皆為陰雨氣候，且後半進入寒冬，故無法執行戶外課程，期待風雨球場的來到。
5. 大多數同學都能夠於課程當下，模仿學習新的動作，並透過反覆練習，逐漸掌握於加提斯的動作要領。少數同學學習速度較慢，必須課後透過影片複習才能跟上。
6. 大多數同學的表現，從不熟悉且不穩定的狀態，逐漸變得穩定且熟稔。
7. 如果人數再少一點，將有利於實作中，個別指導的效率。
8. 疫情期間，兩人一組矯正動作的流程與輔具的使用可再斟酌，有的同學不想接觸，有的同學相當喜歡。原因包括了，使用之後的酒精清潔與器材管理頗為費時費工。

### ◆ 課程方面（擷取自瑜珈提斯課程學習單與期中身心覺察回饋）

1. 學期初的視訊瑜珈很新鮮，老師動作與講解都很清楚，只是我的螢幕無法照到全身，訊息有時會斷斷續續。
2. 我的記性不太好，E學院放的課後影片紀錄，幫助了我記憶動作，並且還可以暫停或倒帶回看，有時看到自己的影片中的動作時我會暫停畫面研究一下，看看是否還有要改善的地方。
3. 生活中若有快昏沉時，我會注意加強呼吸，讓自己保持清醒
4. 靜心時五感變靈敏，聽到剛開始老師走動的聲音，聞到奶香味，後面有除草味，大氣間溫度的變化，聽到自己的心跳聲還有別人的吞口水聲，非常驚人又豐富的感受。因此覺得團體討論的時間可以再長一點。
5. 動作也許可以再少一點，也可能是一學期時間太少了，瑜珈動作學不完的。浩瀚！
6. 身心是互相影響的，在靜坐的過程中，感官都會被放大，會很清晰的聽見戶外的聲音，但有時候也會不小心被外在的聲音所影響。
7. 戴口罩導致呼吸較困難，但是我更意識到自己的呼吸要加強，生活中要常常練呼吸法。
8. 專注呼吸的三十分鐘發現過敏完全沒有發作，親身體會到，練習呼吸法是真的可以改變身體的。只是平常很難自己在家靜坐三十分耶。
9. 身體的不適感與外環境的影響都會影響到意識與心的狀態，但相反的調整好呼吸與意識也會影響到身體的感受。身心氣息彼此之間深深互相關聯，人真的很複雜。
10. 靜心會放大身體及外界環境的變化，會有更清晰的感知，但是這些感知有時候會影響心的狀態，我會嘗試用不同的呼吸方法找回平靜，但有時又回到過去無覺的舊習慣。
11. 觀身的時候會感覺到自己的意識跟身體互相反映，經過哪邊就會酥麻到哪邊，甚至有些地方會有點痛，或是感覺到血液在流動，很有自我治療的神奇的體驗，可惜時間有點短。

◆ 講座方面（擷取自哈達瑜珈講座心得）

1. 希望在上課時能不戴口罩，比較好觀察呼吸。
2. 雙人瑜珈有非常期待著，希望以後能夠有相關課程或是講座。
3. 可以多安排幾次不同的講師，讓同學領略瑜珈的不同派別與風格。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2021年12月09日	瑜珈生活在東華：哈達瑜珈與生活講座	<a href="https://n.yam.com/Article/20211207719256">https://n.yam.com/Article/20211207719256</a>
		<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-190215,r4956.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-190215,r4956.php?Lang=zh-tw</a>

首頁 > 即時新聞

## 瑜珈生活在東華：哈達瑜珈與生活講座

中央社 / 2021.12.07 14:36

讚 0

A- A A+

### 瑜珈生活在東華：哈達瑜珈與生活講座

(中央社訊息服務20211207 14:36:55)為推廣瑜珈運動，並落實聯合國永續發展目標 (SDGs) 之「健康福祉及優質教育」，國立東華大學體育中心於11月29日舉辦「哈達瑜珈與生活」講座，邀請陳禮安講師以哈達瑜珈與生活為主題，從多元面向帶領學員認識瑜珈運動。

陳禮安老師教學經驗十分豐富，擁有Yoga Alliance國際瑜珈聯盟瑜珈師資認證資格，不僅創立瑜珈教室，同時也在地震災害後參與「幸福微光芳療團隊」，以瑜珈方式協助修復傷後的身心，並在醫院、社福機構等據點教授瑜珈課程。講座開始時，陳老師先帶領同學做靜心，隨後為大家講述：何謂瑜珈、瑜珈的支派、八支練習與瑜珈輔具等，並將瑜珈運動的益處分享給大家。接著強調哈達瑜珈課程，不只要啟動「ha」陽能量，做伸展和力量鍛鍊，也要覺知「tha」陰能量的穩定與放鬆，讓兩者同時發生，才能有效達到平衡。隨後陳老師示範動作，指導實際練習，並分享許多平時在家都可自行練習的瑜珈動作與輔具運用。

主辦單位體育中心怡靜老師表示：「瑜珈像是自我的對話，通過體位法、呼吸法和靜心法，能更深入地認識自己的身體與心念。」瑜珈除了強身健體外，藉由每一次有意識的呼吸，能夠連結身和心，並達到探索自我的目的。講座尾聲，開放學員提問與討論，大家很踴躍分享感想，並表示非常喜歡實用且精彩的講座內容。感謝教學卓越中心對活動的支持，希望未來能持續舉辦身心健康之相關講座。



**為**推廣瑜珈運動，並落實聯合國永續發展目標 (SDGs) 之「健康福祉及優質教育」，國立東華大學體育中心於11月29日舉辦「哈達瑜珈與生活」講座，邀請陳禮安講師以哈達瑜珈與生活為主題，從多元面向帶領學員認識瑜珈運動。



邀請學員上台示範雙入瑜珈動作



「哈達瑜珈與生活講座」講師與學員大合照

陳禮安老師教學經驗十分豐富，擁有Yoga Alliance國際瑜珈聯盟瑜珈師資認證資格，不僅創立瑜珈教室，同時也在地震災害後參與「幸福微光芳療團隊」，以瑜珈方式協助修復傷後的身心，並在醫院、社福機構等據點教授瑜珈課程。講座開始時，陳老師先帶領同學做靜心，隨後為大家講述：何謂瑜珈、瑜珈的支派、八支練習與瑜珈輔具等，並將瑜珈運動的益處分享給大家。接著強調哈達瑜珈課程，不只要啟動「ha」陽能量，做伸展和力量鍛鍊，也要覺知「tha」陰能量的穩定與放鬆，讓兩者同時發生，才能有效達到平衡。隨後陳老師示範動作，指導實際練習，並分享許多平時在家都可自行練習的瑜珈動作與輔具運用。

主辦單位體育中心怡靜老師表示：「瑜珈像是自我的對話，通過體位法、呼吸法和靜心法，能更深入地認識自己的身體與心念。」瑜珈除了強身健體外，藉由每一次有意識的呼吸，能夠連結身和心，並達到探索自我的目的。講座尾聲，開放學員提問與討論，大家很踴躍分享感想，並表示非常喜歡實用且精彩的講座內容。感謝教學卓越中心對活動的支持，希望未來能持續舉辦身心健康之相關講座。



講師帶領學員進行靜心練習



帶領學員進行瑜珈暖身



講師帶領學員實際練習瑜珈動作



示範生活中瑜珈輔具(椅子)的運用

十、活動精彩剪影(講座、線上與上課實況)



靜心內觀自身「身、心、息」狀態



PPT 投影講解瑜珈的源流與意義



教師細心調整生姿勢



雙人瑜珈對練教學



兩人一組動作矯正之指導



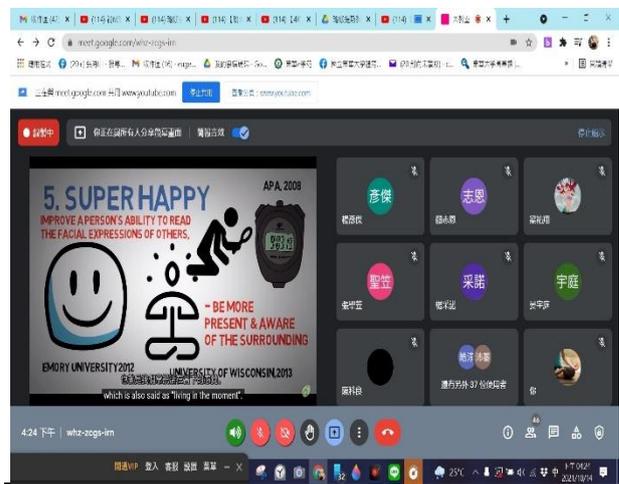
教學輔具(繩子)的運用



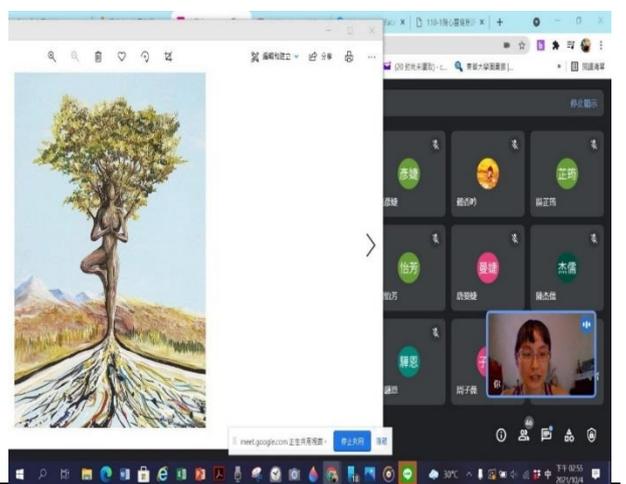
線上體位法教學



線上動作指導



線上影片教學



線上圖片、影像講解



線上即時白板 jamboard 重點提示



線上生活輔具示範與運用

## 附件一 哈達瑜珈講座活動紀錄表

表附-1 哈達瑜珈講座活動紀錄表

活動主題	哈達瑜珈與生活
活動時間	2021年11月29日   14時10分至16時00分
活動地點	國立東華大學體育館舞蹈教室
主講人	陳禮安 講師
參與人數	42人

### ◆ 活動簡介

一般想像中，以為瑜珈是眾多運動中的一種，但在修習練習的過程中，越發察覺瑜珈不只是體位法的練習，更是身心安頓，自在生活的重要途徑。

哈達瑜珈，哈達瑜珈強調融合日與月，或陰與陽兩種能量，追求淨化與平衡身心，進而達到合一的境界，其練習是陰陽並濟，動靜兼容的。這也能引伸延用到我們的生活裡。

透過講座講師帶大家了解瑜珈不只是身體四肢如何擺放、屈曲、伸展或扭轉的姿式，更是覺察和感受自己的身心，透過呼吸引導體位法的練習，循序漸進的讓肢體伸展、活絡，體驗瑜珈所帶來的不只是紓壓，更是身心的自在和平靜。

### ◆ 講者簡介

陳禮安老師的瑜珈教學經驗十分豐富，從事瑜珈教學已有13年之久，擁有Yoga Alliance國際瑜珈聯盟瑜珈師資認證資格，不僅創立一間課程豐富的瑜珈教室—鯉魚山下療癒瑜珈，同時關懷社會的陳禮安老師也在2/6地震災害後參與「幸福微光芳療團隊」，以瑜珈協助修復身心，並在醫院、社福機構、失智據點等教授瑜珈伸展課程。此外，老師親和的教學風格，使學員能夠在喜悅與放鬆的氛圍下學習，又不失其專業教育性，可謂教學的好典範。

### ◆ 活動進行方式

1. **介紹瑜珈的源流與發展**：藉由PPT認識什麼是瑜珈？瑜珈簡史、瑜珈的八支練習、瑜珈的支派。
2. **帶領靜心與暖身操**：講師在靜心前做一些伸展運動柔化僵硬的關節與肌肉，使其放鬆，以深化接下來的靜坐效果。
3. **實際示範與練習體位法**：介紹並親身示範「哈達瑜珈」中的招式要領，並著重每一個動作的延伸變化。
4. **透過「雙人瑜珈」與「生活輔具」強化瑜珈實作**：透過「兩人一組」的實作與「生活輔具:椅、牆、繩等」的活用，讓學員親身體驗瑜珈對練的情境，並加深其對招式的熟悉度。
5. **學員分享與問題討論**：講座最後學員向講師提出問題，並於課後撰寫講座心得，回饋講師，透過互動的方式達到教學相長之效。

活動內容

---

#### ◆ 講座重點與助益

1. 使學員認識瑜珈的源流、意義與八支
  2. 了解瑜珈帶來的健康養生之效益
  3. 實際操練哈達瑜珈之動作
  4. 藉由雙人瑜珈與生活輔具運用，增加學習樂趣與生活之連結
- 

#### ◆ 學生意見與回饋

1. 學到更多有關瑜珈的相關知識和歷史，認識到瑜珈也是一種生活哲學。
2. 講師透過 PPT 的方式簡單介紹了一些瑜珈的理念、與派別，並透過「瑜珈八支」，了解到體位法外，更多針對心靈層面提升的方法。
3. 讓我更多元地體驗到不同形式地瑜珈。
4. 瑜珈不專屬於活力好的人，且能幫助到一些年長者，藉由著椅子或是牆壁便能完成瑜珈姿勢。這點我很有共鳴，勾起了以前和家人一同上瑜珈課的回憶。
5. 拉背舒壓放鬆，這個動作簡單且很令人放鬆，平時在宿舍也就可以常做，非常的方便。
6. 講師教導可以藉由椅子或牆壁來練習瑜珈，也示範了雙人瑜珈，可以增進彼此的感情且一起運動拉筋，所以有位同學後來找了朋友一起嘗試，是很特別的體驗，更有意願讓瑜珈伴隨著生活。
7. 做完一整套的拜日式 A 後，身體變得很輕盈很舒服，筋骨從上到下都被舒展開來了，而原本浮躁的心情也變得穩定，在這短短的兩個小時中也發現自己的氣息變得平穩，煩惱都被拋諸在腦後。在達成目標後也會感覺到身心舒暢。
8. 這次講座在過程中把燈關掉，在輕柔的音樂中與昏暗的環境，讓人感到很安心放鬆。
9. 在過程中，有些動作會被拆成不同的階段，這很適合每次都想一次見效的人，可以自我提醒不要急於達到目標或效果，而是嘗試階段性地去完成。這讓我聯想到生活中不該只專注在目標的達成，而應該慢下腳步看看中間是不是有需要修正、調整的部分，才能讓最後階段更事半功倍。
10. 雙人瑜珈非常期待著，希望以後能夠有相關課程或是講座。
11. 可以多安排幾次不同的講師，讓同學領略瑜珈的不同派別與風格。
12. 這次的講座真的內容相當豐富，但也因時間因素略顯匆忙，如果可以再多開講座場次，時間上會多寬裕一些。
13. 希望在上課時能不戴口罩，比較好觀察呼吸。

#### 活動回饋與成效

# 哈達瑜珈與生活 講座

## Hatha Yoga



2021/11/29  
14:10~16:00  
地點：東華大學體育館舞蹈教室



講師：陳禮安

Yoga Alliance國際瑜珈聯盟200小時瑜珈師資證

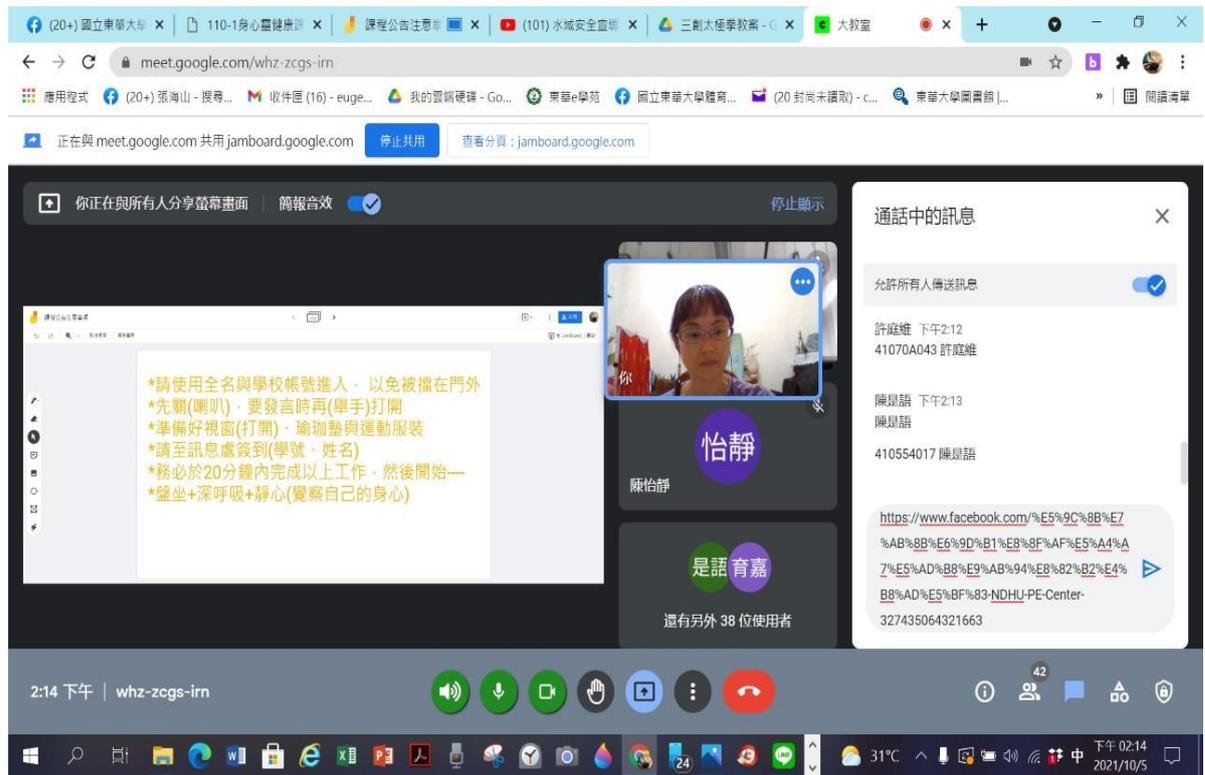
- 鯉魚山下療癒瑜珈教學
- 失智據點銀髮族瑜珈教學
- 黎悠香草瑜珈教學
- 明蓁瑜珈教室瑜珈教學
- 七公里幸福街坊脈輪、節氣與經絡瑜珈
- 鳳林北榮分院醫院瑜珈

瑜珈是身心安頓，自在生活的重要途徑。  
哈達瑜珈強調融合陰與陽兩種能量，追求淨化與平衡身心，  
進而達到合一的境界。透過呼吸引導體位法的練習，  
瑜珈所帶來的不只是紓壓，更覺察身心與認識自己的方法。

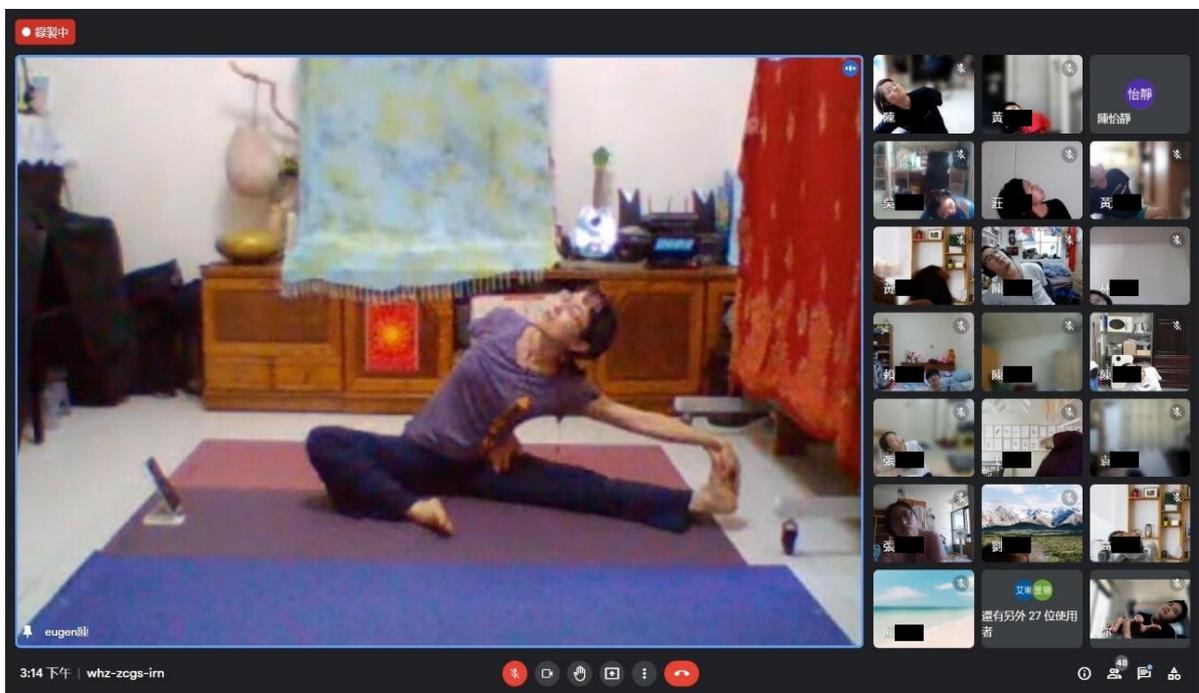
講座內容：瑜珈簡史、八支練習、支派介紹、哈達在生活中的沿用、  
身心功效、靜心、伸展肌肉與筋膜組織等。

主辦單位：體育中心、教學卓越中心

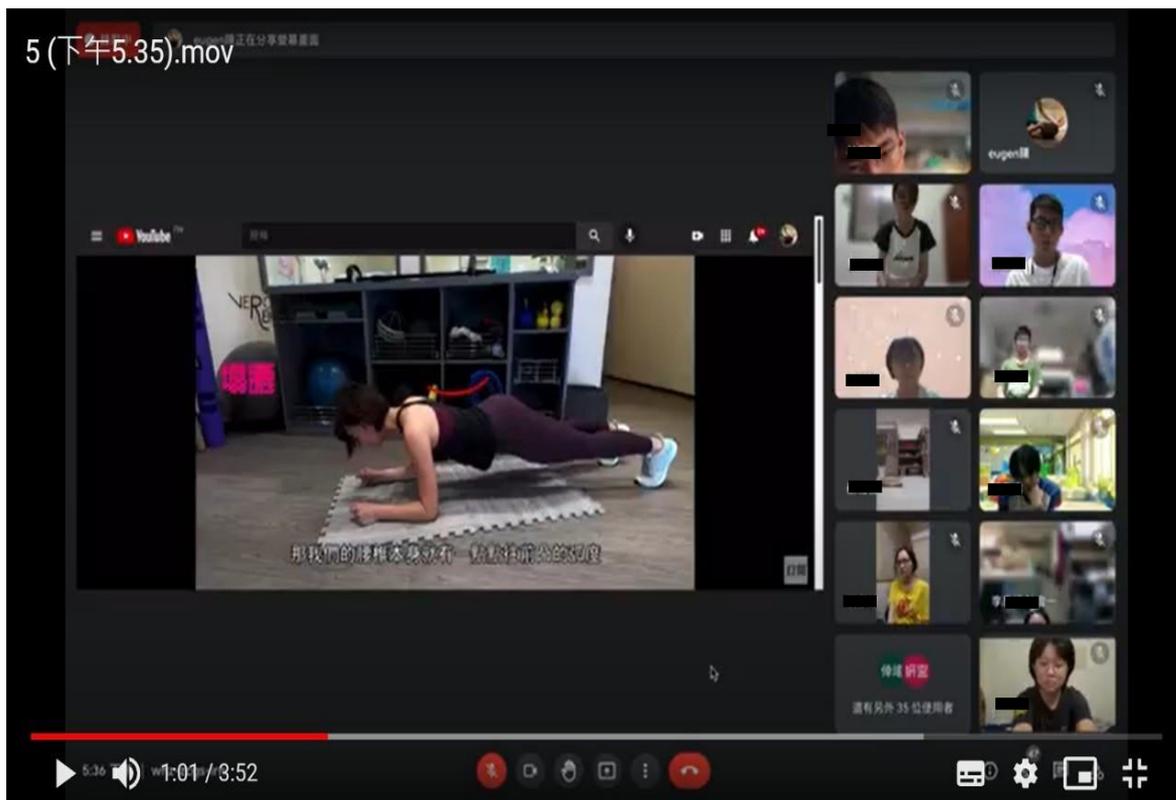
### 附件三 線上教學與數位影像之紀錄



以公佈欄 jamboard 告知課程注意事項，並在訊息欄中點名與問答



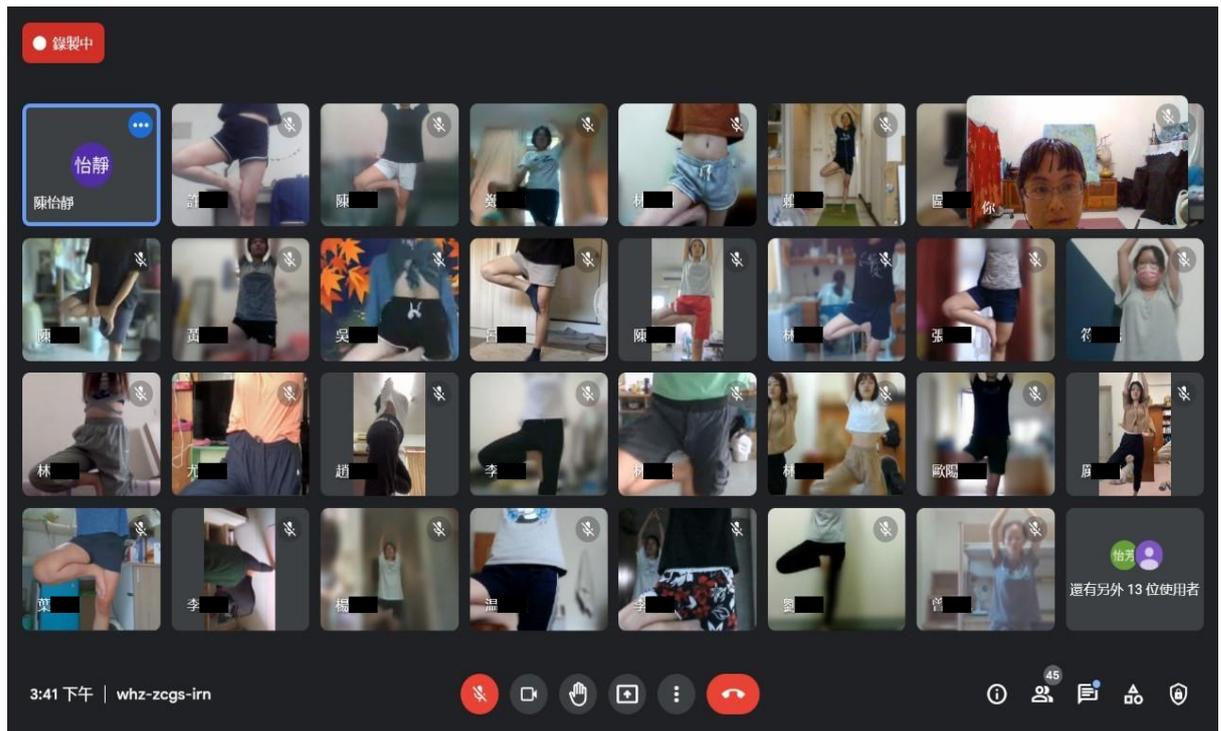
教師帶領學生在線上做暖身動作



透過教學影片講解、分析動作要領與細節，並與學生對話



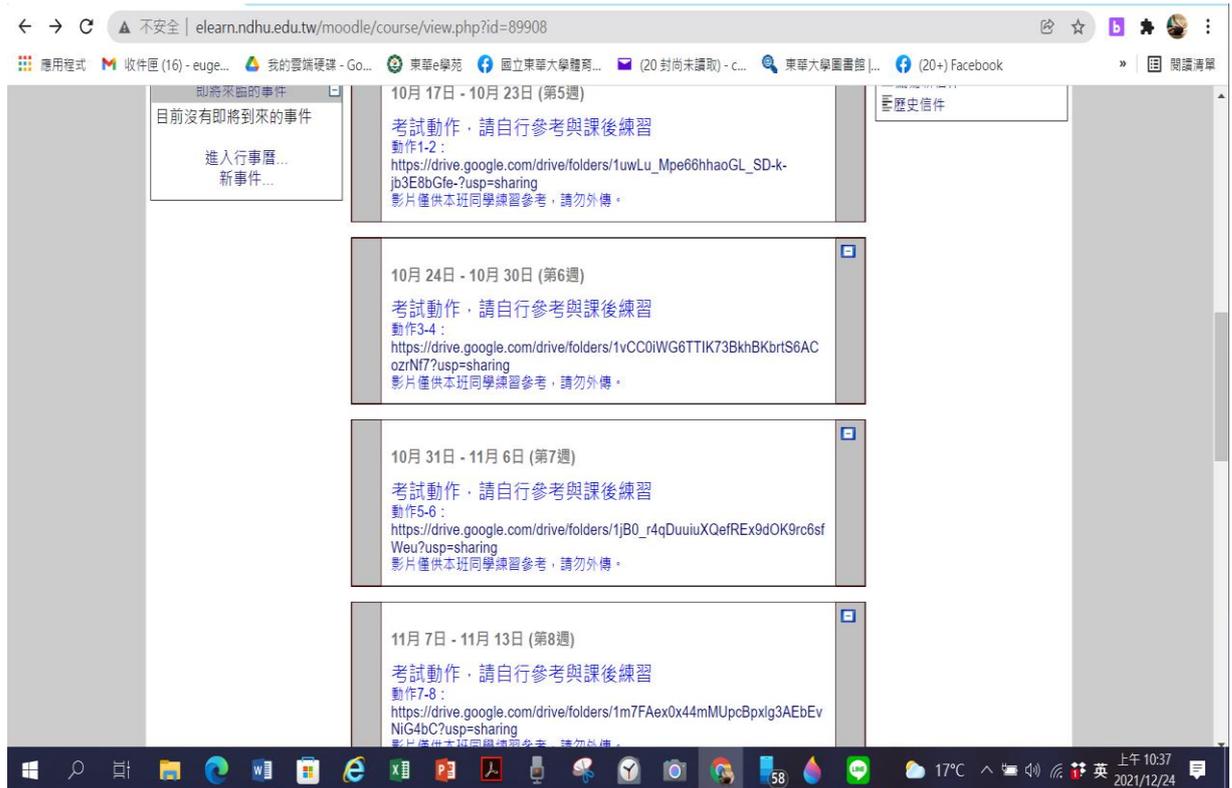
線上教師做動作示範



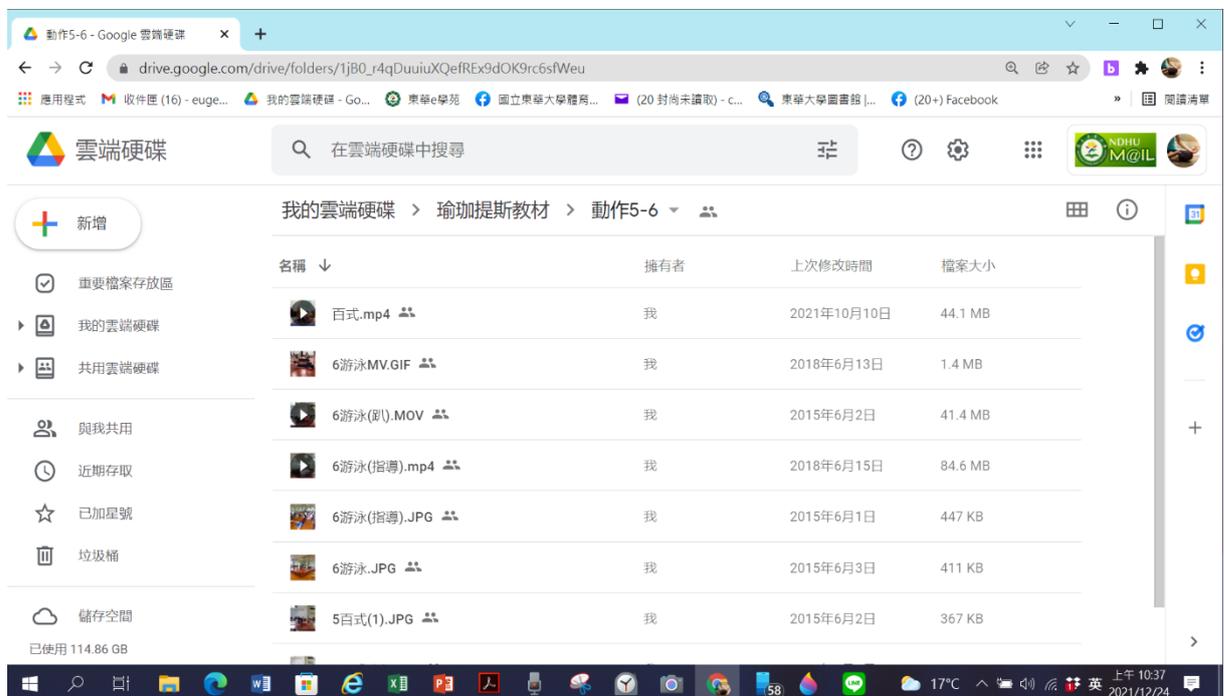
線上即時口語引導，調整同學動作



實體課程側錄影片，教師指導學生動作，學生課後回顧影片複習



## E 學院中，教師自錄動作影片參考



## 教師自錄動作影片之雲端連結

附件四 瑜珈提斯課程成績評定依據暨術科給分量表

評分項目(40)	給分標準			
	優	佳	可	待改進
動作正確性 15 (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。	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。	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。	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。
柔軟度 10 (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。	身體柔軟度佳，或輔具的使用能協助完成階段性動作。	身體柔軟度尚可，或使用輔具協助完成階段性動作。	身體柔軟度差，也未使用輔具協助完成階段性動作。
肌力(肌耐) 10	動作之穩定度高、平衡力優。	動作之穩定度及平衡力佳。	動作之穩定度及平衡力尚可。	動作之穩定度低及平衡力差，身體會搖晃或顫抖。
其他 5 (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	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	有時有呼吸意識、專注力、延伸性與整體協調性尚可。呼吸法有待加強	未有呼吸意識、投入程度與整體協調性低。呼吸法錯誤

## 附件五 瑜珈提斯學習單一

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

靜心法的覺察

呼吸法的覺察

身心覺察

體位法的覺察

二、 你會將課堂所學運用到生活中嗎？ 你如何做呢？

三、 線上影片與輔具對你的學習是否有幫助？ 感受或影響為何？

四、 你對課程的整體想法與感受是？ 是否有其他建議？

謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！

## 附件六 哈達瑜珈講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你印象深刻的部分？收穫是？
2. 哪個部份是你覺得困難的？為什麼？
3. 有無覺察自身的身心狀況（變化）？是什麼？
4. 是否有建議或問題？
5. 請寫下你對於此次講座的其他感受或想法？

謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！