

國立東華大學教學卓越中心  
111-1 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

111-1 執行成果報告書確認表.....	- 2 -
三創課程-執行成果總報告 .....	- 3 -
附件一、學生課後學習單（一） .....	- 14 -
附件二、學生課後學習單（二） .....	- 15 -
附件三、瑜珈提斯講座心得 .....	- 16 -
附件四、活動紀錄表 .....	- 17 -
附件五、活動海報 .....	- 20 -

## 國立東華大學-三創教學課程

### 111-1 執行成果報告書確認表

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：45 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 5-8 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 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，可紓解因被隔離宅在家，產生之不安、無趣、孤獨等心理壓力。

本課程中除了透過瑜珈提斯具體的實作，學期中邀請了專家講師，舉辦入課講座，進行課程交流，增加學子對不同類別瑜珈的認識與視野。另外還有輔具運用、雙人互動、團體討論、舒緩音樂等課程設計，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，而無法享受肢體活動的樂趣。

本計畫加入精緻影片的製作，將歷年來瑜珈提斯上課流程、教案、實作情形，透過影音的方式剪輯，並放入E學院，透過影片的播放、暫停、慢動作等，搭配現場課堂中的講解，讓同學清楚瞭解動作的細節，提供同學課後之參考，以增強學習效能。

綜上所述，這樣的課程設計乃結合相當多元素，教師準備雖費時費功，但卻能因應變化不斷的疫情，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，讓學生在家一樣能持續運動，以促進學生身心之健康。

#### 二、特殊創意/活動規劃

##### 創意：

1. 本課程除了原先的實體基本操作之外，計畫將設計三種不同形式的線上影片(作為數位教材)，內容包括三大主軸:體位法、呼吸法和靜心法。拍攝的精緻影片中，加入動作細節的講解、重點提示與強度區分，以避免練習時的受傷。精緻影片放在 youtube 或 FB 平台中，讓同學在觀看後可以在影片下方留言，並提出問題，以增加師生之互動性。
2. 透過上課側錄、學習單、分組討論等方式，協助同學記憶、調整、檢視動作，並增加同學間的互動性，以增進學習效能。

##### 創新：

1. 實體課程與線上媒體的搭配設計，期望能輔助同學更多元與趣味的學習。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。

#### 創生：

1. 邀約 1 位瑜珈業師入課講座，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。這次講題選定為「芳香呼吸瑜珈:身心覺察與自我照顧」，將瑜珈呼吸法結合芳療，並教導學生，在日常中觀照身心之自我照顧法。內容將包括: 呼吸連結身與心的關係、七脈輪與氣脈的身體觀、芳香植物精油對身心的作用、搭配精油的呼吸法、腹腔神經叢與情緒的關係、腹部自我按摩方法等。
2. 研發輔具的創意用法，協助同學透過完成較困難之動作與增加學習趣味。

### 三、教學策略/教學方法

以下教學模式，經由我十多年的教學經驗與修正進化而成，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：

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：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，並於難度或有困難的動作中，學習使用輔具。
4. 示範提示：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，進行動作探索與矯正。
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練習。
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，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：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

2021 年英國運動醫學期刊 (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，「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。受疫情影響，長時間宅在家的人變多，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，方寸之地皆可練習，為當今室內運動的趨勢首選。希望本次的設計能把瑜珈提斯從課程帶入日常生活與居家中，以促進學生身心之健康。

此外，本次計畫舉行芳香呼吸瑜珈講座，嘗試將芳療與瑜珈，做跨領域之結合，並將當今業界的實作方法帶入課堂中，期許學子能對身心療癒與身心整合之領域產生興趣，並持續探索，進一步開發人類之身心潛能，走向全人健康。

#### 五、整體活動執行成果效益

##### 【質化指標】(對應當初申請計畫之預期成果)

- 因應疫情變化，開發嶄新與適切的課程內容架構和教學方法。
- 結合講座，擴展師生之視野，講座主題與生活連結，並連結當今業界專業。
- 製作精緻影片、側錄影片等，協助同學複習教過的動作，並加強記憶與課後自我學之能力。
- 藉由新教材融入的輔具，讓課程內容更多元豐富。
- 體育課由體適能的生理指標概念，轉化為重視身心整合的實踐。
- 透過行動中的反省與學生的回饋，提升教師之自省能力及教學技巧。
- 在實作中增進學習氛圍與樂趣，以提升體育課程的學習動機，促進學生終生學習。
- 紓解學生因疫情宅在家之身心壓力，並教導學生傾聽身體的聲音(訊息)，提升學生的身心適能與覺察力。
- 計畫成果發表，提供日後教學之改進與參考。

##### 【量化指標】

- 舉辦芳香呼吸瑜珈講座，參與人數共 40 人，邀請業界講師鄭育慧老師，強化了學生對瑜珈

與生活的連結，學生反應皆正向且良好。

- 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 4.5，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。
- 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 4.7，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。
- 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 4.8，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。
- 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 4.6，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。
- 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 4.6，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

### ● 成績評量方式

在進行教學中，教學者與學生的關係是互動的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

#### 1. 平常上課行為態度表現(發表討論、努力、出缺席)，佔總成績 30%

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。

#### 2. 學習表單與作業評量，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報告。

#### 3. 術科實作評量，佔總成績 40%。

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 Rubrics 規準設計(如下圖表)。若因疫情改為線上上課，現場實測將改為線上繳交個人影片，並上傳至 E 學院，評分比例會再微調。

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。(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 5 (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) 5	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 15 (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

## ● 作業設計

### 1、課後學習單

學期中與學期後，安排下課前十分鐘(若疫情改線上或放 E 學院)，讓學生在靜心中，覺察自我身體的感受與學習狀況，將覺察的結果紀錄於學習單中。目的在幫助學生養成向內探索自我身心，傾聽身心訊息的習慣，並練習對自己身心感受的狀況加以紀錄，並了解影片和輔具對其之影響。學生完成表單後繳回，此作業之目的是用以讓學生養成覺察之習慣，使對課程與生活投入更多的敏感度，並可做為教師瞭解學生學習狀況與課程改進之參考。覺察內容與範圍包括:三大主軸方法、主題系列動作、七種姿勢、輔具運用、影片影響、與生活覺察等，請參見

(附件一和二)。

## 2、期中報告評量(主題式)

期中報告以分組方式進行，選定 6 個瑜伽提斯主題，6-7 人一組，每組呈現方式以 PPT 加上口頭報告 10 分鐘，並以東華 E 學院為報告繳交與課後師生互動提問之網路平台。

## 3、講座心得

學期間邀約專家入課講座，讓同學接觸不同風格的瑜珈教學，以增長視野，並與教師相互交流教學心得。學生於講座後填寫心得表，內容包括：最令你印象深刻的部分？收獲是甚麼？哪個部份是你覺得困難的？為什麼？有何身心覺察或學習心得？是否有建議或問題？其他感受或想法？請參見(附件三)。

## 七、學生整體意見與回饋(整體活動滿意度、文字意見回饋等)

以下學生意見擷取自三創期中意見回饋與期末學習單：

1. 當呼吸變得有覺知時，鎖印的活動會變強。靜下心來覺知才能感受能量的流動，呼吸也能夠檢測身體的不適，甚至能有效消除疼痛。期中靜心三十分鐘的體驗太酷了！
2. 瑜珈輔具輕便，能協助完成困難的動作
3. E 學院影片對動作記憶不好的我很有幫助，且能看著影片與室友一同練習
4. 確診在家也能透過影片跟上學習進度
5. 以前面對負面情緒，只能等待情緒平緩，或是透過忙碌來掩蓋，但透過這學期課程，學到了許多放鬆身心的方式，得到了自我療癒的祕訣。
6. 我認識瑜伽的許多面向。課程中老師有強調:照顧好自己的身心。我認為這很重要，瑜珈成了我生活上一個自我覺察的管道
7. 課程中收穫最多的是認知到，呼吸就像一座橋梁，連結身體與心靈，也是我隨時隨地都可以使用的工具，也許我們無法改變繁忙的生活，但可以改變呼吸的節奏，並練習調節的能力，讓我獲得心靈的平靜與平衡。
8. 中樞通道呼吸法，這與在唱聲樂的狀態很像，這個呼吸法啟發我很多練習的方法
9. 做瑜伽的過程中真的可以更認識自己的身體
10. 深呼吸的時候要跟地面連接，就像植物落地生根一樣，瑜珈樹姿才能做的穩健
11. 當身心疲憊的時候適當的呼吸法以及冥想靜心可以撫慰情緒，讓我有繼續下去的動力。
12. 本身是很容易緊張及感到有壓力的類型，自己也長期受到難入眠的問題所影響，瑜珈課程可以改善我生活中這個大問題。

## 八、檢討與建議

1. 講座時找不太到按摩的確切位置。雖然講師講解的很清楚，且疫情避免接觸，但還是希望講師能下來協助一下同學找到正確的位置與確認按摩力道
2. 覺察能量印鎖的根鎖呼吸練習部分有點抓不到訣竅，可能是不太習慣把能量維持在根鎖位置，課後還會再多加練習。
3. 希望可以多幾堂講座，覺得時間有點太短
4. 之後如果還有相關講座可以從更好觀察的手、肩、腳其他部位引導，練習感受精油對身體的影響，因為腹部有點難觀察
5. 影片若能每次上課動作都放上就更好了

## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

過去申請三創課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 108 學年教學實踐研究計畫補助-身心整合之瑜珈教學行動研究
- 108-2 三創計畫補助-肢體潛能開發
- 109-1 三創計畫補助-瑜珈課程
- 109-2 三創計畫補助-太極拳課程
- 110-2 三創計畫補助-舞蹈藝術欣賞課程
- 110 年深耕計畫彈性薪資頒獎－東華大學表揚執行計畫績優教師  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224>
- 109 學年度傑出通識教師頒獎暨教學成果分享座談會
- 薪火相傳的光芒：東華首度頒發傑出通識教師獎  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224>

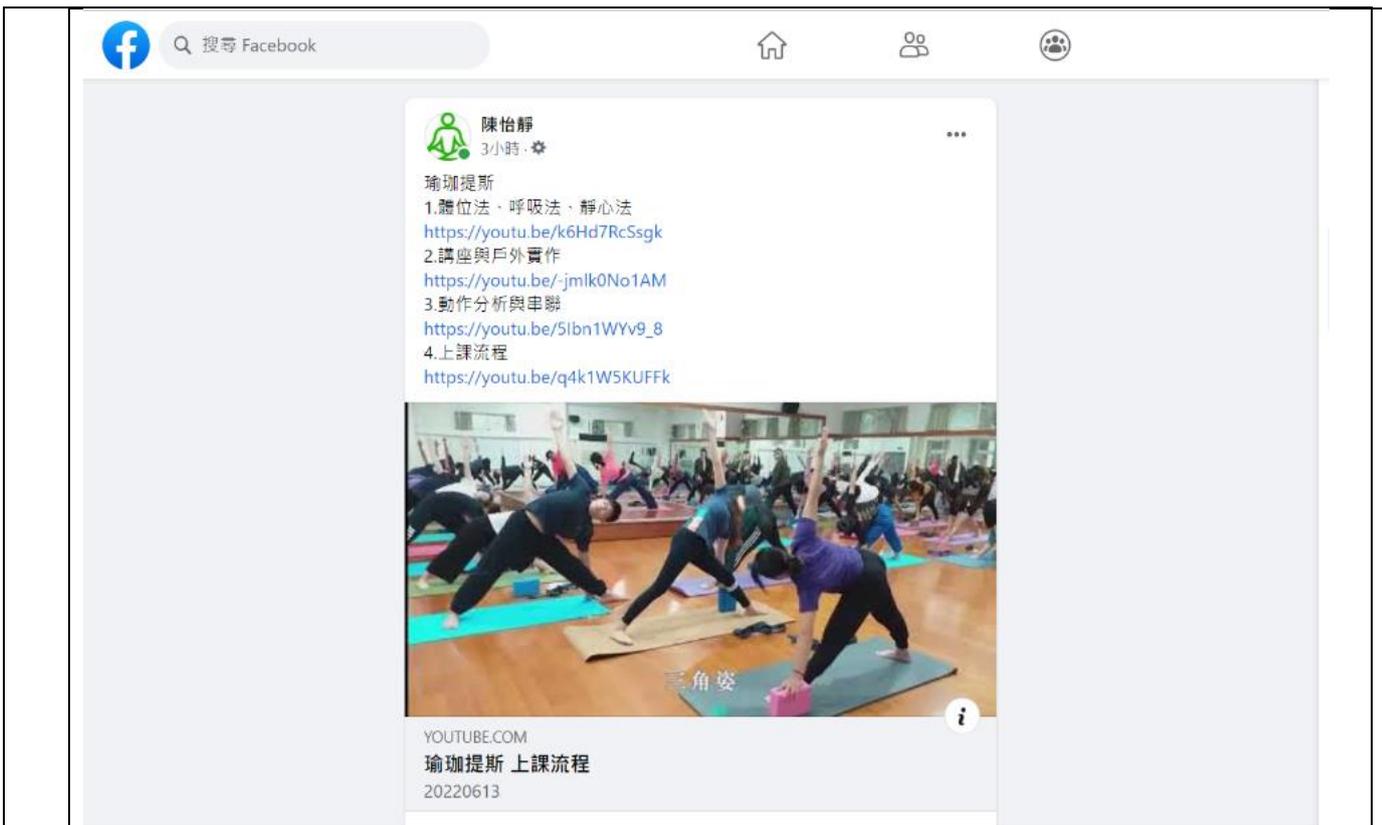
### ● 課程成果影片

111.1 三創計畫瑜珈提斯簡報

<https://www.youtube.com/watch?v=HdLRyubIyJI>

瑜珈提斯課程-芳香瑜珈呼吸講座與教學

<https://www.youtube.com/watch?v=IhIdIwBmiy4>



製作瑜珈影片放置 FB



製作瑜珈影片放置 YOUTUBE

<ul style="list-style-type: none"> <li>YY_1000BA-體育(</li> <li>YY_12400-體育(三</li> <li>YY_12600-體育(三</li> <li>YY_1300AA-體育(</li> <li>YY_1300AB-體育(</li> <li>YY_14500-體育(一</li> </ul> <p>110下</p> <p>列出全校課程</p>	<p>Please use the textbook of copyrighted edition.</p> <p>FB教學影片參考 <a href="https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=117648094319287&amp;id=100082222913283">https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=117648094319287&amp;id=100082222913283</a></p> <p>請加老師fb好友即可看見影片 <a href="https://www.facebook.com/profile.php?id=100082222913283">https://www.facebook.com/profile.php?id=100082222913283</a></p> <p>芳香治療講座報導與影片</p> <p>助教信箱:410983021@gms.ndhu.edu.tw(諮臨三 謝玉彤) 麻煩同學來信時註明「課程、系級、姓名」,以利助教快速幫同學處理問題</p> <p>如需請假,請直接到學校請假系統請假 公佈欄</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>學生學習活動</li> <li>編輯教材與課程活動</li> <li>課程設定</li> <li>指派角色</li> <li>顯示成績單</li> <li>核心能力</li> <li>群組</li> <li>備份課程資料</li> <li>還原課程資料</li> <li>匯入舊課程</li> <li>歸零</li> <li>統計報表</li> <li>建立題庫</li> <li>網路硬碟</li> <li>我是誰</li> </ul>
<p>使用者</p> <p>課程參與者</p>	<p>09月 11日 - 09月 17日 (第1週)</p> <p><a href="#">靜心的好處</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w1Dqx3FF8W4">https://www.youtube.com/watch?v=w1Dqx3FF8W4</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZOH94WAuzrQ">https://www.youtube.com/watch?v=ZOH94WAuzrQ</a></p>	<p>匯入學生名單</p> <p>開始匯入</p> <p>學生名單查詢</p> <p>如有問題,請看【使用說明】.</p>
<p>最新訊息</p> <p>新增一個主題...</p> <p>11月 5日, 17:12 謝玉彤 同學 期中週小提醒 詳情...</p> <p>10月 30日, 11:23 謝玉彤 同學 芳香瑜伽治療 詳情...</p> <p>10月 25日, 21:42 謝玉彤 同學 芳香呼吸瑜珈 詳情...</p> <p>09月 25日, 18:26 謝玉彤 同學 瑜珈墊 詳情... 過期的主題...</p>	<p>09月 18日 - 09月 24日 (第2週)</p> <p><a href="#">如何靜心</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLJcwbpkiJ0">https://www.youtube.com/watch?v=NLJcwbpkiJ0</a></p>	<p>快捷郵件</p> <p>編寫新信件</p> <p>歷史信件</p>
<p>活動</p> <p>作業</p> <p>線上資源</p> <p>討論區</p>	<p>09月 25日 - 10月 1日 (第3週)</p> <p><a href="#">棒式的重點</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VtxW4p8mT5M">https://www.youtube.com/watch?v=VtxW4p8mT5M</a></p> <p>10月 2日 - 10月 8日 (第4週)</p> <p><a href="#">百式</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=d9c8cfEJJac">https://www.youtube.com/watch?v=d9c8cfEJJac</a></p>	
<p>即將來臨的事件</p> <p>瑜珈學習單繳交區</p>	<p>10月 9日 - 10月 15日 (第5週)</p>	

教學影片與紀錄片放置東華 e 學苑

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2022/11/07	芳香呼吸瑜珈講座 — 幸福的深呼吸	<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-201819.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-201819.php?Lang=zh-tw</a>



或

立東華大學洵瀾學院體育中心於10月31日舉辦「芳香呼吸瑜珈」講座，由瑜珈提斯課程教師陳怡靜，邀請鄭育慧講師以瑜珈呼吸法，搭配大自然中植物的呼吸產物-精油進行教學。整個講座空間瀰漫幸福的香氣，鄭講師表示，嗅聞植物香氣不但能安撫杏仁核，還能連結自然和諧的廣闊意識，再加上瑜珈動作的搭配，更能進一步穩固身心的能量。

講座從瑜珈八步功法介紹起，說明瑜珈呼吸法之重要性與其功效，並將瑜珈內觀靜心、呼吸法、精油芳療三者巧妙的串連起來。接著講師介紹關於身體各部位的脈輪，與植物萃取部位、香氣音階之對應關係。在課程中還加入居家自我照顧之芳香保健法，透過詳細的步驟分解與腹部按摩示範，讓學生在課堂中實際體驗學習到身心放鬆與身心覺察的方法。

講座最後，以大自然情境為口語引導，搭配「幸福精油」裡：大馬士革玫瑰、佛手柑、乳香、沒藥、真正薰衣草、芳樟等天然植物香氣陪伴，讓意識進入極度放鬆的狀態，彷彿身心都沐浴在自然的洗禮中。儘管講座當天外面下著大雨，學生卻表示，身心相當寧靜，彷彿雨聲也融入當下冥想情境中。

感謝講師在期中考期間，傳授身心放鬆之法，紓解學生們課業繁忙之壓力，同時感謝教學卓越中心對活動的支持，希望未來能舉辦更多相關身心健康促進之講座。



講師與參與學生之大合照



學習大樹深呼吸練習



脈輪呼吸法練習



講師講解腹部按摩之步驟



身體脈輪與心理對應覺察

十、活動精彩剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



跪姿交叉(示範)



站姿前彎(磚與繩運用示範)



百式(口語指導)



雙人動作調整(瑜珈磚輔具運用)



呼吸法



靜心法

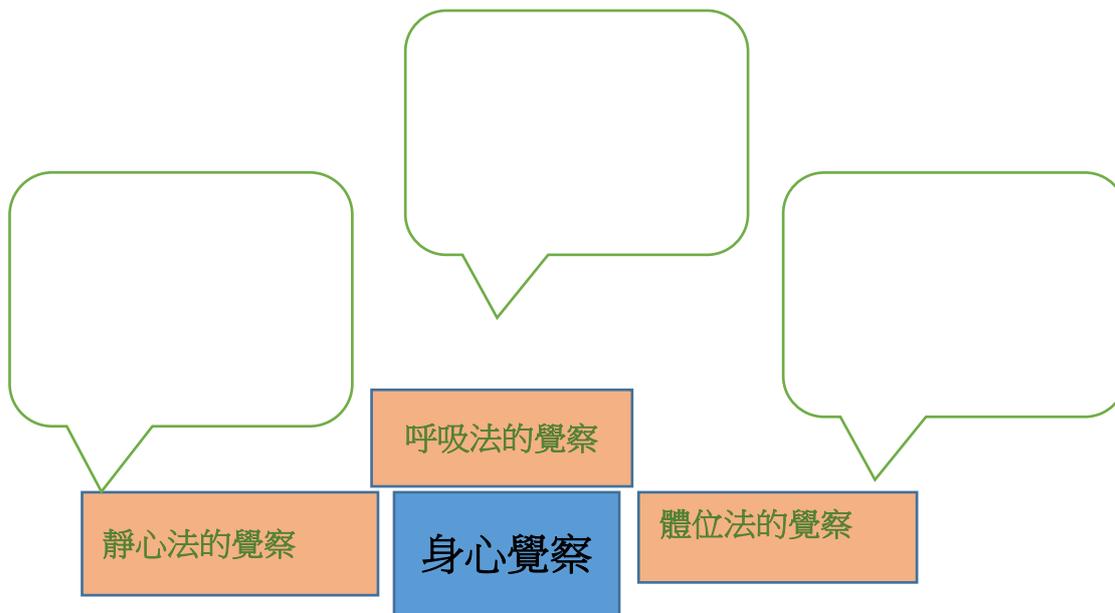
## 附件一、學生課後學習單（一）

學號：

姓名：

親愛的同學好，請仔細回想本課程與你的感受，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經驗



二、你會將課堂所學運用到生活中嗎？你如何做呢？

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、教學影片與輔具對你的學習是否有幫助？感受或影響為何？

謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！

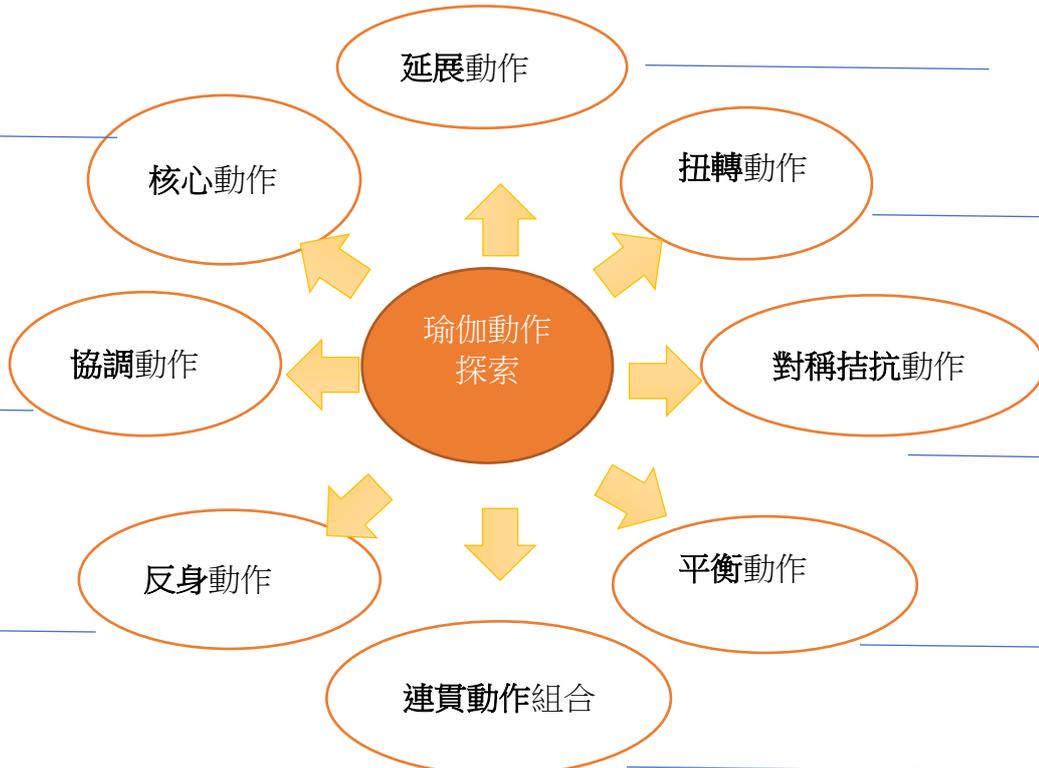
## 附件二、學生課後學習單（二）

學號：

姓名

親愛的同學好，請仔細回想本課程與你的感受，詳細如實作答以下問題！

一、請在線上寫出一個相對應的體位法名稱：



當你在做不同的體位法、呼吸法與靜心法有何身心感受？。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：
- 6、單腳姿：
- 7、反身姿：
- 8、呼吸法：
- 9、靜心法：

謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！

### 附件三、瑜珈提斯講座心得

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？
2. 哪個部份是你覺得困難的？為什麼？
3. 有何身心覺察？或學習心得？
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？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

## 附件四、活動紀錄表

活動主題	芳香呼吸瑜伽
活動時間	111年10月31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	鄭育慧
參與人數	40
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動簡介 <p>呼吸，是我們生而為人的本能，而瑜珈藉由對呼吸進行緩和而規律的觀測與調節，達到覺察身心之效，講師鄭育慧講師以瑜珈呼吸法，搭配來自大的最自然、純粹的植物精油進行教學，詳細介紹身體各部位之脈輪與植物萃取部位之對應關係。透過講座講師帶大家了解植物精油的居家自我照顧之芳香保健療法，其芳香療法再結合瑜珈的內觀自省、呼吸法的調息靜心，更是療癒放鬆、獲得自在平靜的好方式。</p> </li> <li>● 活動進行方式與內容 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹瑜珈呼吸法：藉由 PPT 認識什麼是瑜珈呼吸法，其重要性與功效，並分別講述瑜珈八步功法。</li> <li>2. 瑜珈與芳療的巧妙搭配：分享靜心法、呼吸法以及芳療三者結合之功效。</li> <li>3. 介紹身體脈輪與腹部按摩示範：實際與同學互動，帶領學員認識身體脈論位置，並詳盡將腹部按摩分步驟教學。</li> <li>4. 透過天然植物精油搭配腹部按摩實作：芳香療法搭配學員腹部按摩實作，讓學員在課堂中實際體驗並學習身心放鬆之方法。</li> <li>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。</li> </ol> </li> <li>● 講座重點與預期助益 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 使學員認識芳療呼吸瑜珈</li> <li>2. 提升覺察身心之能力</li> <li>3. 實際學習腹部按摩方法</li> <li>4. 藉由呼吸瑜珈與芳香療法運用，學習與自己的身心對話</li> </ol> </li> </ul>

<p style="text-align: center;">活動回饋 與 成效</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 這次的講座真的讓我大開眼界，原來聞到不同的氣味會讓身體感受起來變的輕盈或笨重。對於察覺身體的每個角落的掌握度有所提升。</li> <li>2. 我覺得常有趣，能透過香味去照顧自己的內在，經過這堂課後，日常生活也想讓為生活增添一些香氣，甚至進一步想了解更多香氣對人身心的幫助。</li> <li>3. 在授課前，我一直很不解脈輪要如何與精油相連結，經過老師講課後才知道，原來可以從味道是給人「往上」或「往下」的感覺來區分，或者透過從植物的何處部分提取製作來判斷適合哪個脈輪。</li> <li>4. 在按摩的過程中，感受到身體的紋路起伏，感受表面隨著呼吸起伏，和內壓時動脈在脂肪深層間賣力地跳動著，意識到它們是自己的一部分，而且很努力運作，忽然覺得很奇妙也很感動。</li> <li>5. 整個課程下來的感受為”通體舒暢”，精油的芬芳，使我完全沉靜在課程之中，不會因為腳麻而分心，而是用心感受精油帶給我的寧靜與安詳</li> <li>6. 腹部按摩後減緩了我的月事疼痛，精油也讓負面的情緒消散了。本來帶著疲憊的狀態進到教室，但走出教室後有種充飽電的感覺。</li> <li>7. 搭配精油試紙放入口罩並深呼吸，想像自己是棵大樹，腳為根部，慢慢往地底延伸時，腦中真的浮現大樹的景色，手打開時，樹葉變得茂密且綠油油的</li> <li>8. 有香氣味道的輔助更能感受到自己的呼吸氣息，且嗅聞不同的精油時有感覺到對應的脈輪有起反應，很神奇。</li> <li>9. 芳香療法更加注重在放鬆調適，以及體內能量傳導與釋放的部分，與瑜珈結合，相輔相成能達到很好的效果。</li> </ol>
--	--

## 活動剪影



腹部按摩講解與實際示範



講師引導學員腹部按摩實作



植物萃取部位介紹與香氣分享



身體脈輪與香氣之對應關係(師生問答)



講座引言與結語



大樹呼吸與人呼吸的關係(實作練習)

## 附件五、活動海報

# 芳香呼吸瑜伽

身心覺察與自我照顧

14:10~16:00  
地點:體育中心舞蹈教室

呼吸法 (pranayama) 是瑜珈八部功法之一，  
呼吸，是連結身體與心識的橋樑，  
學習有覺知地呼吸即是讓身心靈回歸和諧。

透過本次課程，學習觀照身心，  
練習簡單實用的呼吸技巧、  
腹部按摩放鬆技巧、  
以及溫柔的香氣靜心冥想。

10/31



鄭育慧

- IFA英國國際芳療協會高階認證芳療師
- 聖母醫院芳心好美館多場芳療課程
- 照顧者支持團體
- 慈濟大學通識教育中心芳療講師
- TED x 芳療講師

主辦單位：共教會體育中心、教學卓越中心



- 芳香療法
- 芳香生活
- 瑜珈
- 靜心
- 呼吸調息
- 身心覺察與自我照顧