

課程中文名稱		初級瑜珈VS人體結構		
課程英文名稱				
授課年段		三下	學分數	2
課程屬性				
師資來源		校內單科		
A自主行動		A1.身心素質與自我精進	A2.系統思考與問題解決	B1.符號運用與溝通表達
B溝通互動		B3.藝術涵養與美感素養	C2.人際關係與團隊合作	
C社會參與				
學生圖像		溝通力	思考力	心美力
學習目標		1. 了解人體肌肉骨骼系統的運作 2. 提供學生探索自己身體極限的機會 3. 培養學生訓練身心穩定性 4. 由學生自主訂定目標，著重於自我挑戰及自我實現 5. 協助學生舒緩沉重的課業壓力並進行職業試探		
教學大綱	週次	單元/主題	內容綱要	
	第1週	1. 課程簡介及評量說明 2. 瑜珈緣起 3. 暖身動作	1. 課程簡介及評量說明 2. 瑜珈緣起 3. 暖身動作	
	第2週	1. 靜坐、暖身 2. 攤屍式 3. 封箱式	1. 靜坐、暖身 2. 攤屍式 3. 封箱式及肌肉運用說明	
	第3週	1. 靜坐、暖身 2. 樹式 3. 椰子式 4. 閃電式	1. 靜坐、暖身 2. 樹式 3. 椰子式及肌肉運用說明 4. 閃電式及肌肉運用說明	
	第4週	1. 靜坐、暖身 2. 弓式 3. 蜻蜓式	1. 靜坐、暖身 2. 弓式及肌肉運用說明 3. 蜻蜓式及肌肉運用說明	
	第5週	1. 靜坐、暖身 2. 肩立式 3. 鋤式 4. 魚式	1. 靜坐、暖身 2. 肩立式 3. 鋤式及肌肉運用說明 4. 魚式及肌肉運用說明	
	第6週	1. 靜坐、暖身 2. 頭碰膝式 3. 平板式	1. 靜坐、暖身 2. 頭碰膝式 3. 平板式及肌肉運用說明	
	第7週	1. 靜坐、暖身 2. 扭轉式 3. 輪式	1. 靜坐、暖身 2. 扭轉式及肌肉運用說明 3. 輪式即肌肉運用說明	
	第8週	1. 靜坐、暖身 2. 牛頭式 3. 獅子式	1. 靜坐、暖身 2. 牛頭式 3. 獅子式	
	第9週	1. 靜坐、暖身 2. 鴿式	1. 靜坐、暖身 2. 鴿式及肌肉運用說明	
	第10週	1. 靜坐、暖身 2. 眼鏡蛇式 3. 貓式分解動作	1. 靜坐、暖身 2. 眼鏡蛇式及肌肉運用說明 3. 貓式分解動作及肌肉運用說明	
	第11週	1. 靜坐、暖身 2. 貓式分解動作	1. 靜坐、暖身 2. 貓式分解動作及肌肉運用說明	
	第12週	1. 靜坐、暖身 2. 貓式連續動作	1. 靜坐、暖身 2. 貓式連續動作	
	第13週	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作及肌肉運用說明	
	第14週	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式分解動作及肌肉運用說明	
	第15週	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作	
	第16週	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作	1. 靜坐、暖身 2. 拜日式連續動作	
	第17週	術科測驗	術科測驗	
	第18週	紙筆測驗	紙筆測驗	
學習評量		(1)術科測驗(40%)	(2)筆試(20%)	(3)學習態度(40%)
對應學群		休閒與遊憩學群	醫藥衛生學群	數理化學群
備註				