

國立中央大學體育課程綱要

106.8.24 修訂

課程名稱		瑜珈術
課程目標		(一)充實個人休閒生活，促進身心健康及情緒的控制與平衡。 (二)強化肌力與柔軟度、協調性及疾病的預防。 (三)發揮身心調和及改善體質的功能。
選修資格		凡未曾選修瑜珈術課程之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		(一)瑜珈術的簡介。 (四)呼吸法介紹。 (二)瑜珈術動作要領之介紹。 (五)提升核心肌群與流暢。 (三)瑜珈體位法之操作與引導。 (六)靜坐與專注。
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.瑜珈基本常識的介紹 2.體位法對人體各部機能的預防與功效 3.伸展操和瑜珈的差異 4.態度建議與注意事項規定 5.呼吸法介紹與操作
	二	1.呼吸法複習 2.瑜珈伸展操介紹與操作 3.拜日式 4.貓式 5.攤屍式
	三	1.複習上週之體位法 2.仰臥單腿上舉式 3.仰臥雙腿上舉式 4.供橋式 5.鱧魚式
	四	1.複習上週之體位法 2.側舉腿式+停留 3.站立蛇式 4.站立頭碰膝式
	五	1.複習上週之體位法 2.大樹式變化一 3.不同邊手肘碰不同邊膝蓋 4.眼鏡蛇式 5.英雄式組合一(弓箭步)
	六	1.複習上週之體位法(含英雄式串連動作組合二) 2.半蹲一 3.殭屍跳 4.魚式 5.駱駝變化 6.搖船 7.鋤式
	七	1.複習上週之體位法 2.大樹變化二 3.英雄式串連動作組合三 4.半蹲二 5.扭轉式 6.抱膝壓腹式 7.蝗蟲變化
	八	1.複習上週之體位法 2.大樹變化三 3.半蹲靠牆三 4.坐姿頭碰膝式 5.V字變化 6.傾斜式
	九	1.肩膀關節伸展系類(含毛巾輔助伸展) 2.靜坐
	十	1.複習第8週之體位法 2.舉腿開合 3.三角式 4.金字塔 5.烏鴉式
	十一	1.複習上週之體位法 2.踩腳踏車一 3.金剛坐轉手 4.兔子式 5.狗式舉腿 6.肩立式
	十二	1.複習上週之體位法 2.踩腳踏車二 3.蛙式 4.合蹠式 5.膝碰頭貓式
	十三	1.複習上週之體位法 2.踩腳踏車三 3.單足扭腰式 4.英雄式串連動作組合四 5.跪姿側彎三角式
	十四	1.伸展 2.雙人瑜珈伸展
	十五	1.複習第13週之體位法 2.舞蹈式 3.英雄式三 4.海狗式 5.雲雀式
	十六	1.伸展 2.總複習
	十七	1.伸展 2.術科測驗
十八	常識測驗	
給分標準		常識測驗：20%(含學習心得報告) 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%
術科測驗項目		(一)姿勢之正確與熟練度：20% (三)綜合測驗：20% (二)動作操作與呼吸之配合：20%
參考書籍		陳玉芬著(2007)哈達瑜珈 台北市：文經社 竹君著(1990)：舒爽伸展瑜珈術。大坤書局 哈達瑜珈精要：中國餘家出版社 華淑君著(1987)：今日瑜珈講義，中華電視台今天別刊叢書之九。 奧修大師著(1997)：瑜珈始末，奧修出版社。