

## 臺北市內湖區新湖國民小學 112 學年度第二學期

## 112-2 【 快樂兒童瑜伽 】 社團課程設計表

設計教師： 趙逸蓁

教學目標		1. 協助學生大小肌肉、筋膜、骨骼的正確安全伸展與移動。 2. 體式分解訓練提升運動效能及免疫力，進而引導專注力的養成。 3. 加強呼吸訓練，提高心肺功能 4. 配合口令、輔具及遊戲串聯瑜伽體式。 5. 教學中融入「正向的人我價值」與「慈愛的宇宙觀」。		
次數	日期	課程名稱 / 教學內容		備註
1	2/22	認識瑜伽，課前學習討論		
2	2/29	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 瑜伽體式拆解練習		
3	3/7	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜伽體式練習		
4	3/14	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 瑜伽體式拆解練習		
5	3/21	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜伽體式練習		
6	3/28	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 瑜伽體式拆解練習		
7	4/11	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜伽體式練習		
8	4/18	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜伽體式拆解練習		視學生
9	4/25	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 代表性瑜伽體式練習		身體適
10	5/2	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜伽體式拆解練習		應狀況
11	5/9	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 代表性瑜伽體式練習		調整教
12	5/16	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 體式拆解組合練習		學內容
13	5/23	瑜伽體式組合 / 流動大考驗 一		
14	5/30	瑜伽體式組合 / 流動大考驗 二		
15	6/6	瑜伽體式組合 / 流動大考驗 三		
16	6/13	瑜伽體式練習 / 分組討論		
17	6/20	瑜伽體式複習 / 分組討論		
18	6/27	瑜伽體式複習 / 瑜伽同樂會		
※上課期間為 113/2/19~113/6/27				