

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【週四班別】課後社團申請表暨課程計畫

Tel : 2796-3721 分機 111 訓育組

社團名稱	快樂兒童瑜伽	申請人或申請單位	趙逸蓁
學生課程所需之材料費	無	授課時間及招生年段	每星期 <u>四</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> 招生： <u>一 ~ 六年級</u>
教學內容簡介			
<p>以彼拉提斯 Pilates、器械提斯 Reformer、芭蕾提斯 Barre 元素輔助深入瑜伽體式，輔具應用使正位以增加課程多樣性及趣味。</p> <p>課程結構每堂課 90 分鐘，包括：</p> <p>一、熱身→動態伸展運動喚醒身體，引導孩子們進行簡單的呼吸練習，幫助他們放鬆和集中注意力。</p> <p>二、主題體式拆解練習→簡單的分解動作增加身體進步空間。</p> <p>三、課間休息及討論→鼓勵孩子們分享他們在課堂上的感受和經歷，增強表達和聆聽的能力。</p> <p>四、組合和流動→依個人能力，逐步增加動作複雜度以增強表現力。</p> <p>五、遊戲活動→通過互動和遊戲，讓孩子們積極參與。</p> <p>六、放鬆和冥想→引導孩子們進行簡單的冥想和專注練習，學習如何保持注意力。</p>			

申請人簽名： 趙逸蓁

申請日

期：113年5月20日

臺北市內湖區新湖國民小學 113 學年度第一學期

【 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」。		
課程設計	次數	日期	課程名稱 / 教學內容	備註
	1	9/5	認識瑜伽，課前學習討論	視學生身體適應狀況調整教學內容
	2	9/12	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	3	9/19	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	9/26	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	5	10/3	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	10/17	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	7	10/24	小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	8	10/31	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	9	11/7	小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜伽體式練習	
	10	11/14	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 代表性瑜伽體式練習	
	11	11/21	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 代表性瑜伽體式練習	
	12	11/28	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 代表性瑜伽體式練習	
	13	12/5	瑜伽體式流動大考驗 一	
	14	12/12	瑜伽體式流動大考驗 二	
	15	12/19	瑜伽體式流動大考驗 三	
	16	12/26	瑜伽體式複習 / 分組討論	
	17	1/2	瑜伽體式練習 / 分組討論	
	18	1/9	瑜伽體式複習 / 放鬆練習	
19	1/16	瑜伽體式複習 / 瑜伽同樂會		