

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第二學期

課後社團申請單

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	每生(0)元	授課時間及招收年段	每星期 <u>四</u> <u>16:00 ~ 17:30</u> <u>(一 ~ 六年級)</u>
教學內容簡介			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 協助學生大小肌肉、筋膜、骨骼的正確安全伸展與移動。 2. 呼吸訓練增加心肺功能，動與靜交替引導專注力的養成。 3. 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。 4. 教學中融入「正向的人我價值」與「慈愛的宇宙觀」。 			

趙逸蓁

申請人簽名： _____

申請日期：111 年 12 月 27 日

臺北市內湖區新湖國民小學 111 學年度第二學期

【快樂兒童瑜珈】社團課程設計表 設計教師： 趙逸蓁

			1. 協助學生大小肌肉、筋膜、骨骼的正確安全伸展與移動。 2. 呼吸訓練增加心肺功能，動與靜交替引導專注力的養成。 3. 以彼拉提斯 Pilates、器械提斯 Reformer、芭蕾提斯 Barre 元素輔助深入瑜珈體式，輔具應用使正位以增加課程多樣性及趣味。 4. 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
	2	2/23	認識瑜珈，課前律動學習討論	視學生身體適應狀況調整教學內容
	3	3/2	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜珈體式練習	
	4	3/9	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜珈體式練習	
	5	3/16	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜珈體式練習	
	6	3/23	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 代表性瑜珈體式複習	
	7	3/30	大肌肉律動訓練 / 小肌肉平衡訓練 / 代表性瑜珈體式複習	
	8	4/6	大小肌肉訓練 / 呼吸放鬆及專注訓練 / 瑜珈體式進階練習	
	9	4/13	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式進階練習	
	10			
	11	4/27	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式進階複習	
	12	5/4	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式應用練習 A	
	13	5/11	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式應用練習 B	
	14	5/18	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式應用練習 C	
	15	5/25	核心訓練 / 專注訓練 / 安全伸展練習 / 瑜珈體式應用總複習	
	16	6/1	瑜珈體式練習 / 分組討論	
	17	6/8	瑜珈體式複習檢討 / 瑜珈同樂會	
※上課期間為 112/2/23~112/6/8，遇期中考不補課。				