

# 國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 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、四年級及研究所學生均可選修。	
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)靜坐與冥想法。 (三)瑜珈體位法之操作。	
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	
	二	1.呼吸法介紹 2.瑜珈伸展操介紹與操作 3.拜日式 4.攤屍式	
	三	1.仰臥單腿上舉式 2.仰臥雙腿上舉式 3.供橋式 4.貓式	
	四	1.站立蛇式 2.站立頭碰膝式 3.側舉腿式 4.射手式 5.鱷魚式	
	五	1.大樹式 2.不同手碰不同腳 3.半後視式 4.眼鏡蛇式 5.半蝗蟲式	
	六	1.站立三角式 2.魚式 3.駱駝變化式 4.鋤式	
	七	1.半蹲 2.扭轉式 3.抱膝壓腹式 4.弓式 5.輪式	
	八	1.腳尖蹲立式 2.坐姿頭碰膝式 3.V字型式 4.傾斜式 5.狗式舉腿	
	九	1.毛巾伸展 2.靜坐	
	十	1.交叉拍打 2.魚式 3.板足式 4.烏鴉式 5.跪姿側彎三角式	
	十一	1.金剛坐轉手式 2.八字式 3.兔子式 4.肩立式 5.戰士式	
	十二	1.橋式 2.合蹠式 3.膝碰頭貓式 4.英雄坐式 5.抱頭半到立式	
	十三	1.伸展 2.雙人瑜珈	
	十四	1.單足扭腰式 2.瓦須撒聖人準備式 3.貓舉單矯式 4.駱駝式	
	十五	1.金字塔式 2.舞蹈式 3.海狗式 4.雲雀式	
	十六	總複習	
	十七	1.複習 2.術科測驗	
十八	常識測驗		
給分標準		常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%	
術科測驗項目		(一)姿勢之正確與熟練之情況：20% (二)姿勢之柔和與呼吸之配合：20% (三)綜合測驗：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。	