**高雄市立左營高級中學【健康瑜珈】課程規畫表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **課程名稱** | 健康瑜珈 | | | **課程類別** | **□校訂必修 ▓多元選修**  **□加深加廣選修 □補強性選修**  **□彈性學習 □團體活動** |
| **課程說明** | 學生因課業繁重缺乏運動，加上姿勢不良容易造成身體僵硬，希望藉由瑜珈活動讓學生嘗試與自己的身體對話，透過呼吸與動作的相互配合，增進學生柔軟度和身體能力的潛能。 | | | | |
| **授課對象** | 對瑜珈練習有興趣的學生 | | | | |
| **任課老師**  **(依開課序)** | 康純怡 | | | **課程時數** | **每週 1 節，共 1 學分** |
| **開課年級**  **（可複選）** | □一年級　▓二年級　□三年級 | | | **每班修課人數** | **16 人** |
| **學習目標**  **(預期成果)** | \*左中學生能力的培養   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 思辨 | 力行 | 尊重 | 樂學 | | □閱讀理解  ▓語文表達 | □社會關懷  ▓生活實踐 | ▓溝通協調  ▓團隊合作 | ▓問題解決  □創意思考 | | | | | |
| **與十二年國教課綱對應之核心素養** | |  |  |  | | --- | --- | --- | | A「自主行動」 | B「溝通互動」 | C「社會參與」 | | ▓A-1身心素質與自我精進  ▓A-2系統思考與解決問題  □A-3規劃執行與創新應變 | □B-1符號運用與溝通表達  □B-2科技資訊與媒體素養  ▓B-3藝術涵養與美感素養 | □C-1道德實踐與公民意識  ▓C-2人際關係與團隊合作  □C-3多元文化與國際理解 | | | | | |
| **課程架構** | 一、自我察覺身體能力 (1.檢測脊椎是否側彎、是否有駝背 2.察覺自己肩頸肌肉是否過於僵硬 3.做體適能柔軟度檢測)  二、強化身體能力(1.認識瑜珈與練習注意事項 2.學習呼吸法和瑜珈基礎體位法 3.基礎拜日式和進階拜日式教學)  三、運用身體能力(藉由呼吸法和瑜珈體位法穩定情緒、釋放壓力)  四、身體能力提升(體適能柔軟度後側) | | | | |
| **與其他課程**  **內涵連繫** | **縱向** | 提升體適能檢測成績，增加身體的柔軟度、肌耐力和協調性。 | | | |
| **橫向** | 透過呼吸法的練習，學習靜心提升學習的專注力和理解力。 | | | |
| **教學方法或策略** | 1.動作分析和講解 2.示範動作 3.學生演示練習 (分段教學法) | | | | |
| **學習評量** | 動作呈現 50% 學習態度30% 心得報告20% | | | | |
|  | **單元主題** | | **單元學習內容** | | |
| 自我覺察 | | 1.體適能檢測(柔軟度)  2.脊椎是否側彎  3.肩頸是否僵硬 是否駝背 | | |
| 強化身體能力 | | 1.認識瑜珈(瑜珈起源與瑜珈基本元素)，練習瑜珈應注意事項  2.學習呼吸法和瑜珈基本體位法練習  3.動物瑜珈動作練習  4.瑜珈拜日式動作教學(簡易拜日式到進階拜日式)  5.雙人瑜珈動作 | | |
| 運用身體能力 | | 4-5人為一小組透過討論與分享將呈現7-8個瑜珈動作展現。 | | |
|  | 身體能力提升 | | 再次檢測體適能的柔軟度 | | |
| **教學**  **設備需求** | 韻律教室 | | | | |