

國立屏東大學 107 年第 3 期推廣教育課程開課計畫書

開課系所	進修推廣處社區學習中心	招生人數	25 人
課程名稱	親子瑜伽與遊戲	使用教室	林森校區體育室二樓韻律教室
課程類別	<input type="checkbox"/> 碩士學分 <input type="checkbox"/> 學士學分 <input checked="" type="checkbox"/> 非學分		<input type="checkbox"/> 學分數：學分 <input checked="" type="checkbox"/> 課程總時數：30 小時
預計上課時間	107 年 9 月 18 日至 107 年 12 月 25 日 每週 (二) 19 時 00 分至 21 時 00 分 每節下課十分鐘	預計收費	3600 元 (教材費另收)
任課教師	姓名：何楊少萱 最高學歷：長庚技術學院幼保科 專長領域：兒童瑜伽、嬰幼兒按摩、幼兒教學		
招生對象 (特殊條件)	對此議題有興趣者		
教學目標	1. 提供親子具備兒童瑜珈的基本動作能力。 2. 提供學親子備透過故事融入的趣味方式引導兒童進行兒童瑜珈的技巧。 3. 提供親子具備呼吸冥想的基本動作能力。 4. 提供親子具備引導父母與兒童身體放鬆之技巧。		
課程大綱及進度	第 1 週 暖身運動：棍子應用(一) 感統遊戲：大風吹 瑜珈故事：兔式及蛇式的瑜珈故事(一) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 2 週 暖身運動：棍子應用(二) 感統遊戲：大風吹 瑜珈故事：兔式及蛇式的瑜珈故事(二) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 3 週 暖身運動：棍子應用(三) 感統遊戲：大風吹 瑜珈故事：兔式及蛇式的瑜珈故事(三) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 4 週 暖身運動：球的應用(一) 感統遊戲：疊疊樂 瑜珈故事：狗式及貓式的瑜珈故事(一) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 5 週 暖身運動：球的應用(二) 感統遊戲：疊疊樂 瑜珈故事：狗式及貓式的瑜珈故事(二) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 6 週 暖身運動：球的應用(三) 感統遊戲：騎馬打仗 瑜珈故事：狗式及貓式的瑜珈故事(三) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 7 週 暖身運動：氣球的應用(一) 感統遊戲：騎馬打仗 瑜珈故事：花式及橋式的瑜珈故事(一) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 8 週 暖身運動：氣球的應用(二) 感統遊戲：相撲 瑜珈故事：花式及橋式的瑜珈故事(二) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默 第 9 週 暖身運動：氣球的應用(三) 感統遊戲：相撲 瑜珈故事：花式及橋式的瑜珈故事(三) 呼吸冥想：腹式呼吸、靜默		

第 10 週 暖身運動：布的應用(一) 感統遊戲：爬山
瑜珈故事：船式及駱駝式的瑜珈故事(一) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默

第 11 週 暖身運動：布的應用(二) 感統遊戲：爬山
瑜珈故事：船式及駱駝式的瑜珈故事(二) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默

第 12 週： 暖身運動：布的應用(三) 感統遊戲：滾熱狗
瑜珈故事：船式及駱駝式的瑜珈故事(三) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默

第 13 週： 身體律動(一) 感統遊戲：滾熱狗
瑜珈故事：魚式及閃電式的瑜珈故(一) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默

第 14 週 身體律動(二) 感統遊戲：無尾熊
瑜珈故事：魚式及閃電式的瑜珈故(二) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默

第 15 週 身體律動(三) 感統遊戲：無尾熊
瑜珈故事：魚式及閃電式的瑜珈故(三) 呼吸冥想：光化呼吸、靜默