

國立東華大學教學卓越中心  
112-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳怡靜  
單位：體育中心

# 目錄

壹、112-1 期末成果報告確認-----	p. 1
貳、執行成果總報告-----	p. 2-11
參、附件-----	p. 12-23

**國立東華大學-三創教學課程  
112-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：瑜伽提斯		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心		
班級人數：45 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 三創課程-執行成果總報告 (頁碼第一頁)

### 單一課程/跨領域課程

#### 一、課程內容特色

本課程規劃為系列性實作之通識課程，教學具有連貫性，依照學生身體素質與學習進度微調。其中「雙人協助動作調整」與「團體討論」的部分，可培養學生「人際互動」的能力。「側錄影片」和「精緻影片」，可培養學生「持續學習」的能力。另外課程的「輔具運用」與「跨域講座」，可培育學生「創新」的能力。以下整體十八週的單元主題進度與學生學習能力的關係如下表所示：

	課程主題	教學重點
1	瑜伽提斯入門	瑜伽提斯的介紹 瑜伽與皮拉提斯的特色與優點
2	身心整合(影片播放)	瑜伽提斯的身心整合觀 體位法、呼吸法、靜心法(精緻影片輔助)
3	暖身與恢復 輔具的運用	各關節的活動、靜心與問候語 線上影片練習與輔具運用之注意事項
4	體位法	七種姿勢轉化(重力影響) 強度變化(輔具運用) 覺察體位法的身心關係
5	呼吸法	各種呼吸法的介紹、運用與功效 覺察呼吸法的身心關係
6	靜心法	各種靜心法的介紹、運用與功效 覺察靜心法的身心關係
7	講座 1 瑜伽與聲音療癒	邀約不同派別之業師入課講座 填寫講座心得(請參見附件三) 七脈輪與氣脈身體觀、音流對身心的作用
8	中心線排列	中心線排列的重要性、認識脊椎的功能與結構 雙人互動調正各種姿勢的中心線位置 瑜伽中脈、脈輪與中心線的關係
9	期中測驗	靜心與覺察 30 分鐘(團體討論) 瑜伽提斯書籍心得報告與主題式分組報告 填寫學習單一(請參見附件一)
10	延展動作 觀息靜心	側傾、直腿坐姿前彎、駱駝式(側錄影片輔助) UJAI 呼吸、觀息靜心法
11	扭轉動作 觀身靜心 1	牛頭式、仰臥扭轉、動態扭轉(側錄影片輔助) 長呼吸、觀身靜心法

12	核心肌群動作 觀身靜心 2	百式、捲曲起坐、仰臥屈膝側垂(輔具運用) 長呼吸與短呼吸、觀身靜心法
13	講座 2 芳療瑜珈與頌鉢	邀約不同派別之業師入課講座 填寫講座心得(請參見附件三)(講座教學錄製) 搭配芳療與頌鉢的實際操作,帶領學生體驗深度放鬆
14	對稱拮抗動作 梵唱靜心 1	仰臥風箱式與俯臥超人式 跪姿兔姿與跪姿高跟鞋姿(輔具運用) (雙人互動協助動作調整) 梵唱(單音 AUM)靜心法
15	協調動作 梵唱靜心 2	俯臥游泳、交叉上舉 (雙人互動協助動作調整) 長呼吸與短呼吸變化對身心影響的覺察 梵唱(歌曲)靜心法
16	平衡動作 反身動作 觀心靜心	V字平衡、樹姿平衡、飛機式平衡 (側錄影片輔助) 下犬式、夾子、兔式 觀心靜心法
17	連貫動作組合	拜日式(精緻影片輔助) 動作連貫設計原則 填寫學習單二(請參見附件二)
18	期末測驗	體位法實測執行(團體討論與分享)

## 二、特殊創意/活動規劃

### (一)創意規劃

#### 創意:

1. 本瑜伽提斯課程,結合東方「瑜伽」和西方「皮拉提斯」兩項運動的優點,除了可強化柔軟度、肌力、核心、肌耐力,還可促進血液與經絡的循環,且本課程設計中有含有各式「呼吸法」和「靜心法」的指導,幫助學生提升對身心的覺察力與連結力,因此成效不只是強身健體,而是含有心靈安頓的功能,可紓解不安、焦慮、緊繃與急躁等心理壓力。
2. 根據同學回饋的建議,透過上課側錄(不同位置角度的錄影)、教師示範解說影片、分組討論等方式,協助同學記憶、調整、檢視動作,並增加同學間的互動性,精緻影片。

#### 創新:

1. 課程中將以分組討論的方式來進行彼此的互動,討論內容包括:覺察個人緊繃或痠痛之部位,找尋有益於改善此部位的瑜伽動作,並進行動作實作上的分級,透過同儕間的相互觀察與協助,來改善個人動作上的不足。另外透過修改過的學習單與講座心得,來了解學生於課程中的身心覺察、學習狀況與心得。
2. 本計畫加入精緻影片的製作,將歷年來瑜伽提斯上課流程、教案、實作情形,透過影音的方式剪輯。一方面可在課程時播放,讓同學具體了解課程的設計與內容;另一方面,也可以透過影

片的播放、暫停、慢動作等，搭配現場課堂中的講解，讓同學清楚了解動作的細節與重點；更可以將影片放入 E 學院，提供同學課後之參考，讓當周請假的同學，也可透過影片跟上教學進度，以增強學習效能。

#### 創生：

1. 邀約 2 位音療瑜伽與芳療瑜伽業師入課講座，傳授不同的瑜伽提斯教法與觀點，擴展學生視野並與業師交流當今教學的現況與發展。這次講題選定為「瑜伽與聲音療癒」和「芳療瑜伽與頌鉢」，將瑜伽體位法結合頌鉢音流及芳香療癒，並教導學生以下課題：聲音的本質、瑜伽曼陀羅 Mantra 唱誦背後的科學、頌鉢與銅鑼療癒的原理、瑜伽 Kriya 與呼吸法法、瑜伽 Nidra 與聲音療癒、芳香療癒在瑜伽上的運用、精油對應阿育吠陀體質的香氛種類、輔具的使用時機等。
2. 研發更多輔具的創意用法，例如：頌鉢、銅鑼、瑜伽牌卡、精油、瑜伽繩、瑜伽磚、枕頭與毛巾等，協助同學透各種多元輔具，完成較困難之動作或促進身心的覺察。

#### (二) 活動規劃

聲音是一種具有結構、力量與可預期其效果的能量形式，它能極大地影響身體脈輪和人類的心理，藉由「頌鉢」音流、音頻的導引，也能快速的讓人安靜下來，沉澱紛雜的煩惱和焦躁，暫時停下急躁的自己，讓身心重新整頓。在芳療與瑜伽的結合中，以水氧擴香釋出的芳香分子、天然花草精油舒緩，搭配頌鉢音療的方式來進行靜心休息，引導學生進入深層的放鬆與休息，幫助學生由外向內探索。故本學期課程邀約兩位講師結合瑜伽、頌鉢與芳療，做跨領域的講座對話，以「聲音引導身心療癒以及芳香療癒」為實作主軸，將瑜伽的體位法與音流冥想法、精油芳香療癒相互結合，來協助學生覺察身心，體驗到深度寧靜下的放鬆，進而啟動身體自然的療癒力。課程另外運用輔具、雙人互動、團體討論、舒緩音樂等設計，讓學生在肢體實作的探索中，享受肢體活動的樂趣。

### 三、教學策略/教學方法

教學模式	執行方式
<p> <input checked="" type="checkbox"/> TBL  <input type="checkbox"/> PBL  <input type="checkbox"/> SBL  <input type="checkbox"/> Flipped classroom  <input checked="" type="checkbox"/> 其他__            A. 體驗式教學         </p>	<p>以下教學模式，經由我十多年的教學經驗與修正進化而成，每次課程大致採取八種方法(模式)進行，每周內容會依照課程設計而不同，然大致進行的結構與次序則大同小異：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 靜心：課堂開始前，先請學生於自己的瑜伽墊中，盤坐靜心，內觀檢視自身當下之身心息之狀態。</li> <li>2. 暖身：以自在瑜伽或操作 11 關節部位的指定動作為暖身，讓肌肉與骨骼準備就緒，並提升體溫。</li> <li>3. 體位法與輔具使用：教師以口頭引導體位法，學生以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，並於難度或有困難的動作中，學習使用輔具。</li> <li>4. 示範提示：一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節，以及如何幫助對方調整的技巧。</li> <li>5. 雙人矯正、小組互動與指導：學生兩兩一組或成小組，進行動作探索與矯正。</li> <li>6. 呼吸法與靜心法練習：每堂課教導的呼吸法與靜心法都不同，學生可以選擇適合自己的方法，將練習由課堂帶入生活中練習。</li> <li>7. 口頭分享與團體討論報告：在課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，期中則進行身心覺察團體討論與報告，過程中也安排了學習單的繳交。</li> <li>8. 講座交流：若受到補助，學期中將安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同派別之教學體驗。</li> </ol> <p>A. 教師並不會一開始提供既定的方法、技巧，而是引導學生開啟覺知力後，在活動中，去感受、嘗試。從經驗中歸納、反思來學習。從傳統的「Think &gt;</p>

	Do > Feel」轉變為「Feel > Do > Think」。引導學生「帶著覺知的體驗，從經驗中學習」。
教學工具/輔助	<input checked="" type="checkbox"/> 卡牌/桌遊 <input type="checkbox"/> 軟體/APP <input type="checkbox"/> (AI) Artificial Intelligence <input checked="" type="checkbox"/> 其他_頌鉢、瑜伽輪、瑜珈球、繩子等

#### 四、課程/學程相關產業分析

現代生活中，快節奏的生活壓力常使我們不自覺的忽視身體狀況，使身心持續地堆積壓力、神經緊繃、焦慮已成為普遍身心狀態，而失眠、自律神經失調、情緒暴走等狀況也日益嚴重。再加上疫情全台持續地蔓延，讓長時間宅在家的人，產生很多因缺乏運動所產生的後遺症(腰酸背痛、眼酸頭痛、腸胃不適、睡眠障礙等)。2021年4月英國運動醫學期刊(British Journal of Sports Medicine)發現：「不運動」是導致新冠病毒嚴重的重要危險因素，而免疫系統在預防個人感染新冠病毒，以及避免病情惡化至關重要。要增加自身的免疫功能，就需要在生活中持續不間斷地運動。

如上現況所述，當今人們在雙重壓力遽增的情況下，瑜伽提斯成為非常適合且非常必要的運動項目，因為瑜伽提斯本身注重當下的身心覺察，能夠解除身心的壓力，促進進康；且是一種非常適合宅在家的運動，只要有正確的引導，即使沒有任何器材(或只需要簡單的器材)，方寸之地皆可練習。

#### 五、整體活動執行成果效益

##### 【質化指標】

1. 結合講座，擴展師生之視野，講座主題教導身心覺察與促進健康之法，並連結當今業界專業。
2. 在實作中透過美妙音流的加入，增進學習氛圍，以提升體育課程的學習動機，促進學生終生持續的學習。
3. 製作精緻影片、側錄影片等，透過影音媒體，協助同學複習教過的動作，並加強記憶與課後自我學之能力。
4. 藉由新教材與輔具之運用，增進學生對身心的覺察，同時可協助難度動作，減少其挫折感，進而增加學習樂趣。
5. 體育課由體適能的生理指標概念，轉化為重視身心整合的實踐。
6. 開發嶄新的教學方法，並改良原有之課程內容(加入新元素)與教材(學習單)。
7. 透過學生的回饋與分享，提升教師之自省能力及教學技巧。
8. 紓解學生身心壓力，並教導學生傾聽身體的聲音(訊息)，提升學生的身心適能與覺察力。
9. 計畫成果發表，提供日後教學之改進與參考。

##### 【量化指標】

舉辦瑜伽與頌鉢講座，參與人數41人，邀請業界講師徐萬東老師，主題為：瑜伽與聲音療癒講座—頌鉢音頻下的深度放鬆，學生反應皆正向且良好。舉辦芳療瑜伽與頌鉢講座，參與人數37人，邀請業界講師鄭嬋妘老師，主題為：芳療瑜伽與頌鉢講座—芳香療癒與頌鉢音頻下的深度放鬆，此次講座邀請於資源教室及小學特教領域服務等不同身份的老師參與，學生及老師的反應皆正向且良好。

以下根據「三創課程」期中教學意見回饋表分析得知本課程：

- 在教學策略方面，平均滿意程度為4.5，表示多數學生認為課程能考慮學生先備知識、注意學習情形、與生活經驗連結、引起學習動機並根據學習狀況調整課程。
- 在教材準備方面，平均滿意程度為4.7，表示多數學生認為教師的上課內容符合教學目標、課程內容安排有組織具條理，且內容與安排符合學生們的程度與需求。
- 在師生互動方面，平均滿意程度為4.6，表示多數學生肯定老師願意幫助學生解決學習上的困

難、重視學生在課堂內的反應，能隨時修正教學方式，且鼓勵學生自由發問及表達意見，並尊重不同性別、性傾向之學生。

- 在評量方法方面，平均滿意程度為 4.5，表示多數學生認同授課教師清楚說明評量方式、評量內容能反映學生學習情形，且評量方式能合理反映出教學重點，教師於課堂作業或報告能給予適切回饋。
- 在教學策略、教材準備、師生互動及評量方法 4 向度中，高達 **90%** 的學生認同老師能注意學生上課情形、與其生活經驗連結、引起學詩學習動機，課程內容具教學目標、有組織及調理，教師清楚說明評量方式，且評量內容能反映學生學習情況，課堂中老師很願意幫助學生解決學習困難、鼓勵發問及表達意見、尊重不同性別及性傾向之學生。教師能清楚說明評量方式，評量方式也能合理反映出教學重點。
- 在學生自我學習評量（創意）方面，平均滿意程度為 4.1，表示多數學生認為透過學習能促進更多發想、思考與靈感，並能融合舊有的知識成為新的想法，且讓學生尋找不同領域知識之間的關聯性。

## 六、多元評量尺規

### （一）成績評量方式

在進行教學中，教學者與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善需著重學習歷程或認知改變。傳統靜態評量基本假設認為學生心智能力是固定不變的，所以評量的只是學生目前的能力表現，而動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，故評量所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。故本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量：

1. 平常上課行為態度表現(發表討論、努力、出缺席)，佔總成績 30%  
觀察學生平常課中的表現、主動提問的頻率、回應問題的狀況、與同學互動的態度、上課的專注度與積極性等皆包含在此評量項目中。體育課程重視身體的到場學習，因此於第一堂課程時教師，會告知學生每堂課程有點名，若三次缺席則學期末將不予以評量之評量規則，學生若期中真有狀況，超過三堂缺席，也可以選擇於期中退選。
2. 學習表單與作業評量，佔總成績 30%  
教師根據能夠呈現學生學習狀況與身心覺察狀況的記錄，給予評量，包含學生繳交之學習單、講座心得與期中分組討論之報告。
3. 術科實作評量，佔總成績 40%。  
依據學生所學習之體位法與呼吸法呈現出的狀態與表現評估，並於期末評量，此評量以 Rubrics 歸準設計，以質性描述列表，結合量化分數，評估學生特定作業或表現，每個標準明列達成的程度，能清楚讓學生了解各項標準下自己的學習成果，知道自己的學習強項、弱點及可加強方向，而不單只得到某個單一總和的分數。透過量表的建立，改善過去傳統評量方式不客觀、評量過程一致性不足等缺點的評量工具 Rubrics 規準設計(如下圖表)。若因疫情改為線上上課，現場實測將改為線上繳交個人影片，並上傳至 E 學院，評分比例會再微調。

評分項目(40)	給分標準			
	優	佳	可	待改進
動作正確性 15 (說出動作名稱、動作細	能精確肯定說出動作名稱，並能提示動作	能正確說出動作名稱及提示動作細節，大	能大概說出動作名稱和提示動作細節，有	能勉強說出一些動作名稱及提示動作細節，身體中心線、肩線、骨盤之位置



節、注意中心線、肩線、骨盤之位置)	細節、維持中心線、肩線、骨盤之置。(12~10)	部份能保持身體中心線、肩線、骨盤至正確之位置。(9~7)	時會注意中心線、肩線、骨盤之位置是否正確。(6~4)	少部分至正確。(3~0)
柔軟度 5 (使用輔具協助完成階段性動作)	身體柔軟度優，未使用輔具能完成階段性動作。(8~7)	身體柔軟度佳，或輔具的使用能協助完成階段性動作。(6~5)	身體柔軟度尚可，或使用輔具協助完成階段性動作。(4~3)	身體柔軟度差，也未使用輔具協助完成階段性動作。(2~0)
肌力(肌耐) 5	動作之穩定度高、平衡力優。(10~9)	動作之穩定度及平衡力佳。(8~6)	動作之穩定度及平衡力尚可。(5~3)	動作之穩定度低及平衡力差，身體會搖晃或顫抖。2~0)
其他 15 (呼吸意識、專注力、延伸性、協調性)呼吸法	可以一直保持呼吸意識、投入程度與整體協調性高，身體延伸性優。呼吸法正確(6)	可以大部分保持呼吸意識和專注在自己，身體協調性佳。熟悉呼吸法(5~4)	有時有呼吸意識、專注力、延伸性與整體協調性尚可。(3~2)呼吸法有待加強	未有呼吸意識、投入程度與整體協調性低。(1~0)呼吸法錯誤

## (二) 作業設計

### 1、課後學習單

學期中與學期後，安排下課前十分鐘，讓學生在靜心中，覺察自我身體的感受與學習狀況，將覺察的結果紀錄於學習單中。目的在幫助學生養成向內探索自我身心，傾聽身心訊息的習慣，並練習對自己身心感受的狀況加以紀錄，並了解影片和輔具對其之影響。學生完成表單後繳回，此作業之目的是用以讓學生養成覺察之習慣，使對課程與生活投入更多的敏感度，並可做為教師瞭解學生學習狀況與課程改進之參考。覺察內容與範圍包括:三大主軸方法、主題系列動作、七種姿勢、輔具運用、影片影響、與生活覺察等，請參見(附件一和二)。

### 2、期中報告評量(主題式)

期中報告以分組方式進行，選定6個瑜伽提斯主題，6-7人一組，每組呈現方式以PPT加上口頭報告10分鐘，並以東華E學院為報告繳交與課後師生互動提問之網路平台。

### 3、講座心得

學期間預計邀約兩位專家入課講座，讓同學接觸不同風格的瑜伽教學，以增長視野，並與教師相互交流教學心得。學生於講座後填寫心得表，內容包括：最令你印象深刻的部分？收獲是甚麼？哪個部份是你覺得困難的？為什麼？有何身心覺察或學習心得？是否有建議或問題？其他感受或想法？請參見(附件三)。

### 七、學生整體意見與回饋(整體活動滿意度、文字意見回饋等)

- 我發現自己常常活在思緒裡，很少去關注身體狀態。在每一周的瑜珈課，各種新動作都會讓我更認識自己的身體，也去挑戰它的極限。
- 老師總是耐心的提醒大家盡力就好，每個人的極限不同，聽完後我好像也變得比較願意等候自己，盡可能做動作就好，試著放鬆反而會讓身體更柔軟，比較可以彎曲。
- 透過老師帶領的瑜珈動作，從頭到腳、由外而內，對於我們的身心做了一次次的掃描，我才意識到原來我駝背、大腿根部及小腿後側緊繃等。回到日常生活時，我便會有意識的注意自己的背部要挺直、多拉伸緊繃的雙腿。
- 老師會不斷鼓勵我們在不要受傷的情況下以替代的姿勢完成動作，觀察並建立與自己身體的聯繫，所以在課堂上我會努力伸展至自身極限但不勉強，隨著課程進展我發現能伸展的距離越來越遠，膝蓋也可以越放越直了，很有成就感！
- 在這學期瑜珈的課程中，我覺察到身體的柔軟度及靈活性在逐漸提升，各種姿勢的完成度也逐步提高，僵硬感日漸減少，且核心力量也有所訓練到。做瑜珈的過程中提高對自己身體的認識，改善了我不正確的姿勢儀態，且平時緊繃的肌肉、關節也有被打開的放鬆感。
- 靜心呼吸法藉深度放鬆減輕我的壓力，使情緒上更加冷靜平衡，個人的專注力及耐心皆有提升感，日常中感到焦慮的情況也能更快的緩解。
- 經過了前面幾週的課程，除了能使我利用在家的空閒時間自行練習瑜珈動作，也能在我感到身心狀態不佳時，自行利用靜坐來冥想、平靜思緒。
- 老師語調溫和地指導動作，而且有很多細節老師也講得很清楚，幫助我們學習正確的姿勢與呼吸方法，讓我們能夠適當的放鬆同時訓練肌力。
- 課堂進行時搭配音樂練習，可以幫助身體放鬆。
- 很喜歡課堂中有探討瑜珈的功能性，老師因材施教，有考量到不同人的程度。

## 八、檢討與建議

- 希望課堂教學時間可以增加，講座可以再多舉辦。
- 希望老師的期中評量方式能更明確。
- 聲音療癒的音量建議依照環境調整，教室較狹小，過大的聲音無法達到放鬆的效果。
- 我覺得講座空間若能大一點或是控制參與人數少一些，成效會更好。
- 我覺得這次講座整體的體驗感特別好！唯一可惜的是時間不足，有些東西只能快速帶過。

## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 108 學年教學實踐研究計畫補助-身心整合之瑜珈教學行動研究
- 108-2 三創計畫補助-肢體潛能開發
- 109-1 三創計畫補助-瑜珈課程
- 110-2 三創計畫補助-舞蹈藝術欣賞課程
- 111-2 三創計畫補助-太極拳課程
- 110 年深耕計畫彈性薪資頒獎—東華大學表揚執行計畫績優教師  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601044738224>
- 109 學年度傑出通識教師頒獎暨教學成果分享座談會  
薪火相傳的光芒：東華首度頒發傑出通識教師獎  
<https://www.facebook.com/ndhu.page/posts/10158601052553224>
- 111 年深耕計畫彈性薪資獎-舞蹈藝術欣賞課程
- 傳統雅樂舞的新對話—東華大學辦理身心中軸動態覺察講座  
<https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-196624,r4956.php?Lang=zh-tw>
- 身心整合講座

<https://reurl.cc/2zMW6X>

- 太極書藝講座-文武合一：

<https://reurl.cc/nr67Y8>

- 通識課程影片，請點選連結(體育課程)

<https://genedu.ndhu.edu.tw/p/412-1076-19938.php?Lang=zh-tw>

- 東華大學體育中心舉辦瑜伽身心整合講座-結合音療與芳療瑜珈的體育新趨勢

<https://www.facebook.com/100057390440514/posts/848732567049750/?app=fbl>

- 期末成果有聲簡報

<https://youtu.be/XOjriA92rMU>

## 東華大學體育中心舉辦瑜伽身心整合講座-結合音療與芳療瑜珈的體育新趨勢

**國**立東華大學體育中心舉辦瑜伽身心整合講座，在11月13日「瑜伽與聲音療癒」以及12月13日「芳療瑜伽與頌鉢」兩大主題中，分別邀請徐萬東老師及鄭瓊琿老師帶領講座，內容包括：聲音療癒樂器的介紹、頌鉢原理的講解、梵唱練習、靜心冥想、瑜伽睡眠 (Yoga Nidra)、芳香療癒解說、精油深呼吸，以及香氣靜心。

融合式的適應體育中，透過瑜伽體位法、呼吸法、靜心法、聲音療癒與芳香療法等身心整合方法，能夠協助參與者觀察身心，甚至開發不同的感官能力，像是：聽覺、嗅覺與動覺，此外還可以透過各種輔具的設計，例如：瑜珈繩、瑜珈磚、瑜珈球等，來協助學員動作能力上的不足。講座也開放給國教階段與資源教室的老師們參與，參與的學員們表示，講師親切仔細的引導，讓他們更加認識自己，並透過講座中的體驗和實作，帶來了徹底的放鬆，有著不同於以往體育課程的身心體驗，希望以後學校還能辦理相關的活動。

主辦活動的陳怡靜老師表示，感謝大專校校適應體育行動藍圖實施計畫與教學卓越中心的支持，身心整合的課程，結合多種元素的设计，不僅適合各種族群，可應用到適應體育的專業上，同時具有促進身心安定、提升身心健康等功效，可說是健康體育的新趨勢。



瑜伽體位法與伸展



芳香靜心與精油使用



芳療瑜伽介紹



頌鉢音療介紹



講師演奏頌鉢與銅鑼



講解尺八等樂器



芳療瑜伽講座大合照



音療講座大合照

<https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-215698,r4956.php?Lang=zh-tw>

## 十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



課堂教學及動作示範

課堂靜心法教學



輔具使用教學 (瑜伽磚)

輔具使用教學 (瑜伽繩)



同學上台示範(瑜珈帶)

同學兩兩一組相互指導














教師巡迴指導








透過鏡面矯正

11月 12日 - 11月 18日 (第10週)

講座相關資料及影片僅供同學複習，請勿外流，謝謝！

-  11/13 (一) 頌鉢講座心得
-  11/13 (一) 頌鉢講座心得繳交
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座大合照
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座簡報
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—聲音和頌鉢講解 (上)
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—聲音和頌鉢講解 (下)
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—梵唱練習
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—聲音療癒示範1
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—聲音療癒示範2
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—聲音療癒示範3
-  11/13 瑜伽與聲音療癒講座—頌鉢講座問答時間及樂器介紹

瑜伽影片僅供同學複習使用，請勿外流，謝謝！

-  抱膝 (銀米式)
-  天枰式
-  低弓箭
-  高弓箭
-  超人式
-  跪姿交叉手腳
-  騎坐拉腿

11月 26日 - 12月 2日 (第12週)

12月 3日 - 12月 9日 (第13週)

瑜伽影片僅供同學複習使用，請勿外流，謝謝！

-  仰臥扭轉
-  腳離車
-  屈膝側垂
-  拉腿 (繩)

12月 10日 - 12月 16日 (第14週)

瑜伽影片僅供同學複習使用，請勿外流，謝謝！

-  俯臥交叉手腳
-  鯨魚式 ( 磚在胸 )
-  鯨魚式 ( 磚在腰 )
-  巴厘壽
-  棒式四階層
-  樹姿 Level 1
-  樹姿 Level 2
-  三角姿
-  站姿的前彎

E 學苑講座影片

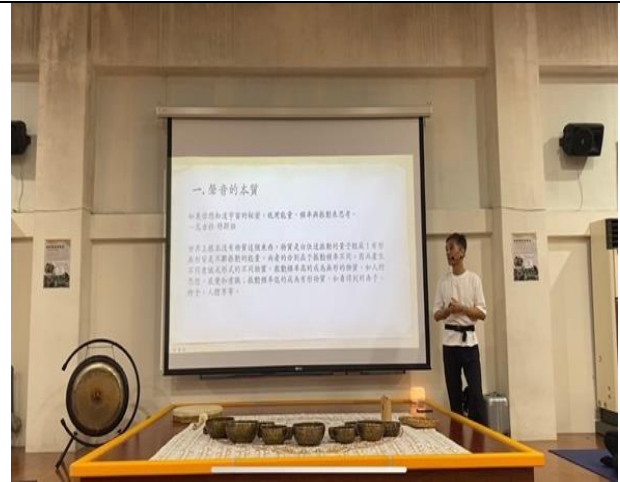
動作影片供學生課後複習

### 活動紀錄表

活動主題	瑜伽與聲音療癒講座—頌鉢音頻下的深度放鬆
活動時間	112年11月13日 14時10分至16時00分
活動地點	東華大學體育中心D區舞蹈教室
主講人	徐萬東
參與人數	41
活動內容	<p>● <b>活動進行方式與內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瑜伽與聲音療癒 PPT 介紹 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 聲音療癒的原理</li> <li>▪ 頌鉢的介紹及唱誦練習</li> </ul> </li> <li>2. 瑜伽靜心冥想練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 發出「喻聲」達到頻率共振以幫助冥想</li> <li>▪ 發出「唵聲」達到頻率共振以幫助冥想</li> </ul> </li> <li>3. 唱誦練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 認識唱誦音階</li> <li>▪ 唱誦練習</li> </ul> </li> <li>4. 瑜伽睡眠 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 講師透過不同樂器幫助同學進入瑜伽睡眠</li> </ul> </li> <li>5. 問答時間及樂器詳解 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 講師回答同學的提問及回饋同學進入瑜伽睡眠後的覺察</li> <li>▪ 講師在演奏後仔細說明樂器種類及聲音</li> </ul> </li> </ol> <p>● <b>講座重點與助益</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識聲音療癒的運作原理。</li> <li>2. 認識聲音的本質及了解頻率共振。</li> <li>3. 認識頌鉢的種類材質及功用。</li> <li>4. 了解梵咒、唱頌音階及練習梵唱。</li> <li>5. 幫助同學在自身和聲音頻率的共振進入瑜伽睡眠，增進自我覺察。</li> <li>6. 透過與不同樂器演奏出的聲音頻率共振，幫助同學放鬆身心。</li> </ol>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 通過這次頌鉢的講座，使我提升了對於聲音的敏感度與其和身心的結合，回家後我也嘗試找到了課堂中播放的音樂，自行在家靜坐與平躺，使我能在心浮氣躁時可以迅速平靜下來。</li> <li>● 大家一起唱歌的時候，剛開始覺得這只是唱歌而已，但漸漸的能感受到身體因為唱歌而感到些許震動，重複的曲調與音階讓人很快上手，也有助於身心放鬆。</li> </ul>

- 透過這次講座，讓我多了解一種讓身心靈放鬆的方法，也沒有想到瑜伽可以和頌鉢做結合。藉由呼吸法與敲擊聲音的搭配，就不單單只是專注於呼吸，還能聽到共振迴盪的聲音，是個不錯的體驗！
- 今天收穫滿滿，不論是獲得了面對生活上的心態、梵文歌唱或是頌鉢，都是一種新的體驗以及帶來很大的感悟。「震動」這件事情讓我有很大啟發，實際參與頌鉢這個活動時，可以感受得到能量的存在。梵唱時，喻聲以及梵文都會讓身心合一，不去煩惱其他事情，達成「放下」，未來會想試試看每天睡前冥想靜心五分鐘再睡覺，之後再慢慢拉長時間，想讓瑜伽變成我的生活態度。
- 可以看到那麼多神奇的樂器覺得很驚奇。在不了解前，容易會對於這些樂器（像是鈸、皮鼓）會有不好的負面印象，可能會誤以為它們很吵。有今天這樣的機會，讓我靜下心來好好認識這些樂器，聽聽他們的聲音，我覺得是個很難得的機會，也是對我來說最印象深刻的部分。
- 我覺得課程中老師帶給了我們一個很特別的觀念，就是要我們試著接受自己及不帶評價的體驗、感受。在課堂中，老師其實一直強調，這些感受都沒有對錯。我覺得抱著這樣的觀念做瑜伽冥想是很重要的，也得以讓我更享受、更放鬆的去體驗。
- 銅鉢原先只是尼泊爾人裝食物用的碗，後來被西方人覺得敲擊聲音很好聽，便將其轉變成聲音療育的樂器，這點讓我不經覺得或許能嘗試敲擊身邊的各種事物，感受不同聲音震動帶來的頻率，尋找並組合出最令自己安心與沉靜的音樂，體驗靈魂隨著宇宙蕩漾的暢快與清明。
- 若老師願意，或許可以讓參與者實際體驗樂器使用，使其直接和間接接觸樂器震動的共鳴感與觸動心弦的震撼。
- 希望課程時間可以再拉長，很喜歡今天的課程！希望老師可以把錄影檔長期留存給我們，未來我還想重複去反芻老師們想傳達的生活模式。
- 希望下次講師來開課可以有更長的教學時間！可以開放讓想聽的同學留下來，因為除了希望可以更深入的學習頌鉢的精神、沉浸其中以外，我也很想聽講師分享，自身進入 Delta 層冥想是什麼感覺、唱頌梵咒時與咒與我合而為一又是怎樣的體驗，期待有機會再參與講師的講座！
- 因為不知道瑜伽睡眠是一個怎麼樣的狀態，所以比較難去感受到是否因樂器的幫助達到了這樣的狀態。

## 活動剪影



活動引言

頌鉢音療介紹



梵唱教學

頌鉢音療



瑜珈大休息

銅鑼與鼓的靜心





樂器介紹與師生問答



音療講座大合照

### 活動紀錄表

活動主題	芳療瑜伽與頌鉢講座—芳香療癒與頌鉢音頻下的深度放鬆
活動時間	112年12月13日 14時10分至16時00分
活動地點	東華大學體育中心D區舞蹈教室
主講人	鄭瓊妘
參與人數	37
活動內容	<p>● <b>活動進行方式與內容</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 芳療瑜伽與頌鉢 PPT 介紹 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 阿育吠陀體質及其對應的使用精油、合適的瑜伽體式</li> <li>▪ 頌鉢的介紹及對人的助益</li> </ul> </li> <li>2. 香氛靜心冥想練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 透過精油和水氣擴香的使用幫助靜心冥想</li> <li>▪ 練習關注自己的身體狀態及輔具的使用</li> </ul> </li> <li>3. 瑜伽體式練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 透過精油及不同瑜伽體式的練習幫助放鬆</li> <li>▪ 在體式中練習選擇使用輔具與否</li> </ul> </li> <li>4. 香氛及頌鉢靜心 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 透過不同精油的使用協助進入瑜伽大休息（Shavasana）的放鬆狀態</li> <li>▪ 透過演奏頌鉢協助放鬆</li> </ul> </li> <li>5. 問答時間及樂器詳解 <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 講師回答同學的提問及回饋同學在頌鉢音頻下的覺察</li> <li>▪ 講師在演奏後讓同學實際接觸及敲打頌鉢</li> </ul> </li> </ol> <p>● <b>講座重點與助益</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識芳香療癒及頌鉢運用在瑜伽的原理。</li> <li>2. 認識不同精油及頌鉢演奏對瑜伽靜心的助益。</li> <li>3. 認識阿育吠陀體質及其對應合適的精油及瑜伽體式。</li> <li>4. 幫助同學在香氛和聲音頻率的共振下進入瑜伽的靜心冥想，增進自我覺察。</li> <li>5. 透過輔具的使用，幫助同學以不勉強自己的狀態進入瑜伽體式。</li> </ol>
活動回饋與成效	<p><b>意見與回饋</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一次覺察到自己身體的空間大小，覺得很神奇，放鬆後精氣神都有好好地釋放和流動。(老師)</li> <li>2. 原本以為做不到的瑜伽動作，沒想到在老師的調整和指導下居然都做到了！(老師)</li> <li>3. 一開始呼吸比較難靜下來，隨著講座進行有慢慢靜下來深呼吸，也更容易把專注力放在當下。(老師)</li> <li>4. 感覺到寧靜，身心靈都有因為被釋放而感到舒暢，之後可以多</li> </ol>

- 多舉辦類似的講座活動。(老師)
5. 精油芳療讓身心都覺得很舒服，呼吸變得更順暢，有清涼的感覺，之後會想再多了解精油！（學生）
  6. 覺察到自己的步調很快，透過精油和頌鉢的幫助感覺到自己真的有很深層的休息，讓我找到可以讓自己平靜的方式。(學生)
  7. 學習到工業製作的鉢和手工鉢的不同，講座整體讓人感覺到舒服放鬆，覺得講師安排得很好，謝謝講師！（學生）
  8. 之前沒有接觸過芳療，對我來說是新的體驗，這次的講座讓我的雜念消除，幫助接近期末考的我好好放鬆。(學生)
  9. 可以再加描述如何將講座內容帶到適應體育的課程。(老師)
  10. 希望下次講座進行錢可以再次確認大家的手機是否皆已靜音，有點被手機的鈴聲干擾。(學生)

活動剪影



活動引言



講師簡報介紹



芳香靜心與精油使用



講師帶引瑜伽動作



瑜伽體位法與伸展



講師演奏頌鉢與瑜伽大休息



師生問答及心得討論



芳療瑜伽講座大合照

# 瑜珈與聲音療癒

— 頌鉢音頻下的深度放鬆

聲音是一種具有結構、力量的能量形式，  
透過曼陀羅梵唱與頌鉢引導心緒重新歸零，  
沉澱煩惱和焦躁，讓身心重新整頓。

本課程透過瑜珈的曼陀羅唱誦與冥想來清理潛意識，  
並在頌鉢的泛音中，體驗深度寧靜下的放鬆，啟動身體自然療癒力，  
也是適應體育中重要的身心整合法。

2023年11月13日 14:10~16:00  
國立東華大學體育中心 舞蹈教室

*Silence*

**徐萬東**  
哈達瑜珈  
靜心冥想  
頌鉢與銅鑼聲音療癒

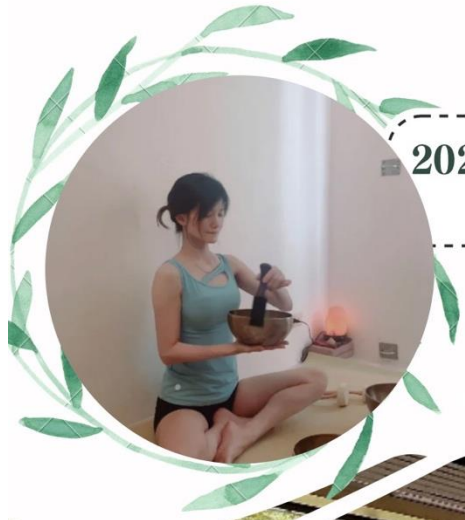
感謝: 大專適應體育計畫、教學卓越中心 體育中心



# 芳療瑜伽與頌鉢講座

— 芳香療癒與頌鉢音頻下的深度放鬆

芳療瑜伽與頌鉢的結合，是適應體育中結合身心息的美妙體驗，以水氧擴香釋出的芳香分子、天然花草精油舒緩，搭配頌鉢音療的方式來進行靜心休息，引導我們進入深層的放鬆與休息，幫助自我由外向內探索，並找到療癒的力量。



2023年12月13日 14:10~16:00  
國立東華大學體育中心 舞蹈教室

鄭嬿妘

修復瑜伽、正位瑜伽、  
芳療瑜伽、頌鉢療癒、  
正念呼吸引導



教學卓越、大專院校適應體育行動藍圖實施計畫

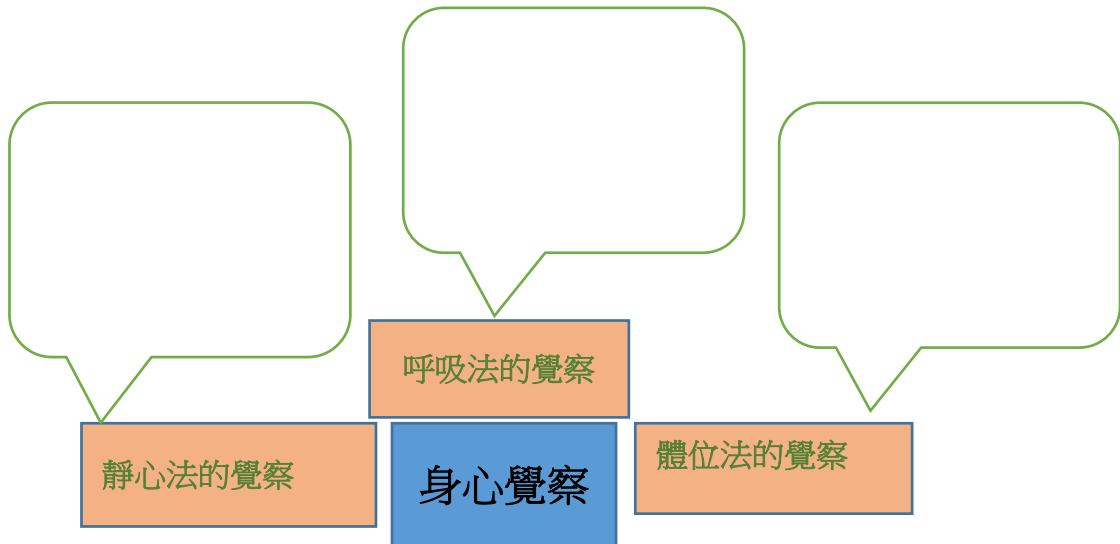
## 附件一、學生課後學習單（一）

學號：

姓名：

親愛的同學好，請仔細回想本課程與你的感受，詳細如實作答以下問題！

一、請在框格中填寫你在課程中的身心覺察經驗



二、你會將課堂所學運用到生活中嗎？你如何做呢？

三、在**雙人矯正與團體分組**的活動中，要注意哪些要點？你與夥伴互動的感受為何？

四、**教學影片與輔具們**對你的學習是否有幫助？感受或影響為何？

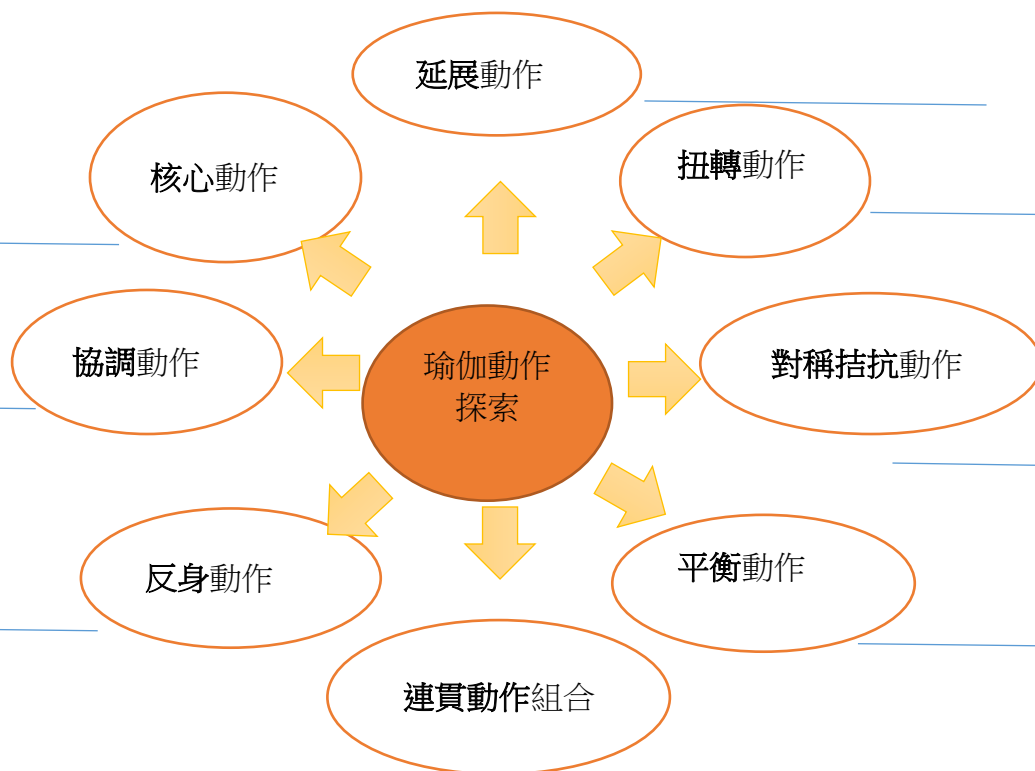
謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！

## 附件二、學生課後學習單（二）

學號：

姓名

親愛的同學好，請仔細回想本課程與你的感受，詳細如實作答以下問題！  
一、請在線上寫出一個相對應的體位法名稱：



二、當你在做不同的體位法、呼吸法與靜心法有何身心感受？。並舉一最深刻的動作或方法為例。

- 1、仰臥姿（躺著）：
- 2、俯臥姿（趴著）：
- 3、坐姿：
- 4、跪姿：
- 5、站姿：
- 6、單腳姿：
- 7、反身姿：
- 8、呼吸法：
- 9、靜心法：



謝謝你真誠的回答，祝身心健康，學習愉快！

### 附件三 瑜伽提斯講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你**印象深刻**的部分？
2. 哪個部份是你覺得**困難的**？為什麼？
3. 有何身心**覺察**？或**學習心得**？
4. 是否有**建議或問題**？
5. 請寫下你對於此次講座的其他**感受或想法**？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！