

國立東華大學教學卓越中心  
114-1IDEAS 教學課程計畫成果報告書

計畫主持人:陳怡靜  
單位:體育中心

# 目錄

114-1IDEAS 教學課程計畫成果報告書 .....	1
壹、114-1 執行成果報告書確認表 .....	3
貳、執行成果總報告 .....	4
參、活動紀錄表與精采剪影 .....	13
肆、附件 .....	19
附件一、講座海報.....	19
附件二、AI 相關講座證明.....	20

# 壹、114-1 執行成果報告書確認表

## 國立東華大學-IDEAS 教學課程計畫

課程/學程名稱：瑜伽提斯 AC		
授課教師：陳怡靜		
服務單位：體育中心		
班級人數: 40-45 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

- 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)

## 貳、執行成果總報告

### IDEAS 教學課程計畫 素養導向/AI 應用/跨領域課程

#### 一、課程內容特色

現代人長時間使用電腦，滑手機，各種姿勢不良，很容易因缺乏運動而產生後遺症(腰酸背痛、眼酸頭痛、腸胃不適、睡眠障礙等)。再加上快節奏的生活步調，常使我們不自覺的忽視心理狀況，使身心持續地堆積壓力、神經緊繃、焦慮，而失眠、自律神經失調、情緒暴走等現象也日益嚴重。因此本學期結合銅鑼浴與瑜珈兩者，辦理一場療癒瑜珈(Healing Yoga)講座，透過銅鑼浴深層振動，使參與者彷彿經歷被細緻打磨般，一層層釋放身心的混濁與不平衡。並在療癒之前，課程亦將帶領參與者練習瑜珈「體位法」、「呼吸法」和「靜心冥想法」，調整能量流動、放鬆身體。此課程以多元方法的整合展現素養導向體育的創新實踐，可以幫助釋放肌肉緊張、提高血液循環、並透過主動鍛鍊、專注力培養與呼吸協調，提升身心的潛能。最終透過以上一系列 IDEAS 計畫的課程設計，能讓學生達到「互動合作」、「持續學習」與「創新思維」的目標。

#### ● I(Innovation)(創新):

1. 本瑜珈提斯課程，結合東方「瑜珈」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「體位法」「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。可謂結合身心平衡之創新體育課程。

#### ● D(Design) (設計):

1. 課程運用輔具、雙人互動、團體討論(報告)、舒緩音樂等設計，讓學生在肢體實作的過程中，建立與他人、它物(輔具)之非語言的關係，實踐多元化教學理念，並享受肢體活動的樂趣。
2. 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，試圖加強學生對於身心的感受力與表達力。

#### ● E(Explore /Experience) (探索/體驗):

1. 課程中以分組討論的方式來進行身心的探索，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珈動作，並進行實作上的分級等，透過同儕間的相互觀察與互動協助，來調整個人動作與姿勢上的不足。
2. 實際的操作中，以一種「循序漸進、量力而為、尊重差異」的友善氛圍，來帶領學生感受身心，並讓學生當下以口頭分享與回饋，來反思動態的體驗與學習歷程。

#### ● A (AI 科技)

1. 本計畫加入精緻影片與簡報的製作，將歷年來瑜珈提斯上課流程、教案、實作情形，透過科技影音的方式剪輯。一方面可在課程時播放簡報，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，搭配講解，讓同學清楚了解動作的細節與重點；教學影片也放入 E 學苑，提供同學課後之參考，讓當周請假的同學，能跟上進度，以增強學習效能，以上規劃可

說是一舉數得，製作與資料整理極為費時費工，已請專人協助影片製作，並運用 AI 來統整多元資訊。

2. 鼓勵學生課後使用 AI 工具（如 ChatGPT 等）來整理自己的身心覺察紀錄，並協助圖文兼具地記錄課堂教過之動作，以實踐 AI 驅動的計畫理念。

● **S(Skills)(技能):**

1. 邀約瑜伽業師辦理一次入課講座，傳授不同的教法與觀點，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「銅鑼浴瑜伽療癒——銅鑼的八個脈輪」，結合瑜伽與銅鑼，一層層去除身心的混沌與不平衡。並在療癒之前，會先練習瑜伽體位法、呼吸法和靜心冥想法，調整能量流動、放鬆身體。這些方法們的結合，可以增強肌力、增強身心之靈活性，讓學生建立這些身心照護與強健身心的技能，並能夠運用到平常生活中，做自我的療癒與保健，以實現永續賦能的目標，並促進終生健康。
2. 研發更多教具的運用技能，例如：銅鑼、瑜伽卡牌、頌鉢、瑜伽輪、瑜伽繩、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、課程/學程相關學用趨勢分析

在當代高度壓力與高負荷的生活環境中，「身心整合」已成為普遍關注的重要課題，而瑜伽提斯是對於現代人來說，是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，促進健康；且是一種室內外皆宜的運動，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、線上指導皆可練習，以實踐教學延伸至生活的永續策略。

課程結合「體位法」、「呼吸法」、「靜心冥想」與「銅鑼聲音療癒」四大面向，從「覺察、調整、啟動、修復」的完整流程帶領學生進行身心探索。此外，課程中對瑜珈輔具的創新運用，以及銅鑼浴跨域講座的導入，不僅拓展學生對身心療癒領域的理解，也激發其在科技、健康教育、藝術與體育交會處產生的創新思維。

本課程規劃為系列性實作之通識課程，教學具有連貫性，將會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「互動合作」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「創新思維」的能力。

## 三、整體活動執行成果效益

主要教學法	課程大綱		學習質/量化成果	對應UCAN能力
	學習主題	執行過程		
體驗教學 SBL教學	身心整合	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 教導瑜伽提斯的身心整合觀。</li> <li>• 講解體位法、呼吸法、靜心法之創新整合理念、運用與功效。</li> <li>• 覺察身、心、息之間的微妙關係，並以問答方式，交流彼此</li> </ul>	產出數個課程紀錄影片，放置E學苑中。	溝通表達 持續學習 創新

		<p>的經驗與感受。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 播放相關教學影片，提供反思，鼓勵學生發現問題。</li> <li>• 填寫學習單，讓學生持續練習覺察於生活中。</li> </ul>		
	暖身與恢復三法教學	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各關節的活動後立即反思與相互討論觀察到的各種身心現象。</li> <li>• 教導暖身、恢復與三法，引導學生如何透過覺察，來選擇適合自己的練習，並帶入生活中持續運用。</li> <li>• 鼓勵學生表達姿勢變化中的各種身心感受，透過覺察與調整，解決個人姿勢或動作上之不足。</li> </ul>	產出數個課程紀錄影片，放置E學苑中。	
入課講座 課堂討論	銅鑼浴瑜伽療癒-林惠鈴	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 認識銅鑼幫助身心靈和諧的作用</li> <li>• 介紹銅鑼的八個脈輪與十個體之創新理念與身心影響</li> <li>• 學習不同流派的瑜珈，並與業師講者對話。</li> <li>• 教導不同輔具如何運用於瑜珈練習，促進身心健康</li> <li>• 引導學生身心覺察、表達感受並解決身心失衡之問題。</li> </ul>	總共 41 人參加，產出 39 份心得。	問題解決 創新
PBL教學 TBL教學	期中報告	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 靜心與覺察 30 分鐘體驗</li> <li>• 分別對身、心、息三者的覺察與交叉覺察，做分組的討論與發表，並於課後繳交學習單。</li> <li>• 瑜珈提斯書籍心得報告與主題式分組報告</li> </ul>	總共 41 人參加，並分為 10 組，共產出 10 份心得。	團隊合作 問題解決 溝通表達 工作責任及紀律 科技應用
	期末展演與輔具運用	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 將學期所有教過的動作與輔具運用加以演練複習。</li> <li>• 鼓勵學生運用AI之「影音科技」協助，圖文兼具地整理分類，各種體位法、靜心法與呼吸法，以及輔具運用之法。</li> <li>• 期末分組展演與交流，彼此相互評論與欣賞。</li> </ul>	產出數個課程紀錄影片，放置E學苑中。	

#### 四、多元評量尺規

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，則學期末不予以評量之規則，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. **術科實作展演評量**，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。評量工具 Rubrics 規準設計(如下圖表)，若因地震、疫情等特殊狀況，現場實測展演則改為線上繳交個人影片，並上傳至 E 學苑，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、動作細節、注意中心線、肩線、骨盤之位置)	能精確肯定說出動作名稱，並能提示動作細節、維持中心線、肩線、骨盤之置。 (12~10)	能正確說出動作名稱及提示動作細節，大部份能保持身體中心線、肩線、骨盤至正確之位置。(9~7)	能大概說出動作名稱和提示動作細節，有時會注意中心線、肩線、骨盤之位置是否正確。(6~4)	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

## 五、學生整體意見與回饋(整體活動滿意度、文字意見回饋等)

- 可善用卓越期中回饋意見調查取得學生質性/量化意見，做為未來課程改進與精進依據。

### 【質性意見】

(擷取自講座心得、身心覺察表、IDEAS 期中意見回饋)

- 每個禮拜都很期待這堂課，因為可以放鬆身心!
- 老師的教學十分清晰，能夠很好的帶領大家做瑜伽動作。
- 老師教學很用心，安排的講座也很有趣，讓我們接觸到了很不一樣的瑜伽課程。
- 我很喜歡老師在課堂上會根據每個人不同狀況做調整。
- 特別喜歡老師提及的自由瑜伽理念，我體會到最舒服適合的方式並不限於動作的標準度，而是透過深入瞭解自己的身體來獲得。
- 這次的靜坐體驗到，當身穩定、心也跟著平靜下來，身心是互相影響的，而覺察能幫助更快找到內在的平衡。
- 過程中能明顯感受到情緒、思緒與專注力之間的互相影響，也體會到「心」比身體更難控制與安定。
- 這次的覺察練習，讓我體會到要真正達到身心的平衡，必須同時照顧好身體與心靈，並善用呼吸作為橋樑，讓三者互相調節。
- 當練習靜坐結束並睜開眼睛時，我發現自己的專注力明顯提升，而且這種專注感持續了一段時間。
- 課程最喜歡的一句是好好的愛自己。我很喜歡瑜珈每次到最後跟自己的對話，那時候都會讓我感覺到我就是我，這樣的自己很好。
- 我很喜歡，沒有身體一定要去哪，怎麼做才好看，要做什麼才對，或是可不可以這樣做，任何原本可能要遵守的框架都沒有，是一種很自由的動起來!
- 我重新認識「聲音」對身體的影響。原來不是所有聲音都會造成干擾，有些頻率反而能讓人安定。
- 我最印象深刻的是當銅鑼聲音響起、整個空間被震動包圍的那一刻，那種「聲波穿透身體」的感覺特別強烈。
- 我第一次明確地覺察到：原來我慣性把很多情緒收在身體裡，而銅鑼的共鳴像是一種溫柔的提醒，讓那些被忽略的訊號被看見。
- 銅鑼浴結束後一直到下課，心情都特別平靜，也莫名的愉悅。耳畔還迴響著，有些意猶未盡。

### 【量化意見】

- 舉辦銅鑼浴瑜珈療癒講座，參與人數共41人，邀請講師林惠鈴老師，結合瑜珈體位法與銅鑼浴進行身心的療癒，學生反應皆正向且良好。

- 共有 93%的學生順利完成課堂創作，作品形式多元，展現體驗銅鑼浴後的身心洗禮與重整，學習成效明顯。
- 根據「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，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注意學生學習情形。
- 根據「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，在教材準備方面，平均滿意程度為4.7，表示多數學生認為課程內容安排有組織、有條理。
- 根據「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，在師生互動方面，平均滿意程度為4.7，表示多數學生認為與授課老師很鼓勵我們自由發問及表達意見。
- 根據「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，在評量方法方面，平均滿意程度為4.6，表示多數學生認為評量方式能合理反映出教學重點。
- 根據「IDEAS」期中教學意見回饋分析表，在學生自我學習評量（含創新、設計、體驗/探索、AI應用與能力）方面，在「創新」項目方面，88.6%的同學表示課程讓他們產生更多新的想法並應用於課堂活動中；「設計」項目方面，88.6%的同學表示課程能使他們不斷調整和改進自己的設計，並讓它變得更實用、更貼近需求；「體驗/探索」項目方面，94.3%的同學表示課程讓他們樂於嘗試新的事務，並在探索與實踐中不斷學習與成長；「AI 應用」項目方面，91.4%的同學表示課程讓他們能判斷AI生成資訊的準確性與適用性，並加以修正再應用；「技能」項目方面，98%的同學表示課程讓他們變得更有團隊溝通與合作能力，能有效協作並共同完成目標。

## 六、檢討與建議

（擷取自講座心得、IDEAS 期中意見回饋）

當前困難/問題	未來改善/精進
反思執行本次計畫過程所面臨的困難/問題。 1. 高難度瑜珈動作之個別指導需求 2. 瑜珈相關課程與講座體驗需求增加 3. 對講座輔具原理與背景知識的期待 4. 講座理論之理解難度較高	執行本次計畫後，未來課程能再改進學生學習之處或教卓未來可以開哪方面增能課程，協助老師精進教學能力。 1. 減少一堂課高難度瑜珈動作之數量，並提高巡邏與指導的時間 2. 多規劃瑜珈與身心療癒相關系列課程或講座 3. 於講座前一節課進行講座輔具與核心概念之簡單介紹，協助學生於講座前先行認識。 4. 提供課後複習教材

## 七、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珈身心整合講座－結合音療與芳療瑜珈的體育新趨勢  
<https://www.facebook.com/100057390440514/posts/848732567049750/?app=fbl>
- 東華大學體育中心舉辦肢體潛能開發講座－融合傳統與創新的身心探索  
<https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-222917.php?Lang=zh-tw>
- 東華大學體育中心舉辦瑜珈筋膜球療癒講座－釋放身心壓力  
<https://www.ndhu.edu.tw/p/404-1000-230444.php?Lang=zh-tw>

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2025/12/01		<a href="https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/420191">https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/420191</a>
2025/12/01	東華大學「銅鑼浴瑜珈」講座：以聲波共振引領身心淨化	<a href="https://www.facebook.com/share/p/1KW4KMjEoF/">https://www.facebook.com/share/p/1KW4KMjEoF/</a>
2025/12/03		<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-251458,r4956.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-251458,r4956.php?Lang=zh-tw</a>

## - 東華大學「銅鑼浴瑜伽」講座：以聲波共振引領身心淨化 -

最後更新日期：2025-12-03



**或** 立東華大學體育中心於11月27日舉辦「銅鑼浴瑜伽療癒」講座，由瑜伽提斯課程陳怡靜老師規劃，邀請林惠鈴老師擔任講師。課程以銅鑼音波為核心，引導學員透過深層振動，覺察體內能量流動，逐步釋放長期累積的壓力。



大合照

講座中，林惠鈴老師從瑜珈的身心整合觀念切入，帶領學員認識昆達里尼瑜珈的八個脈輪（Eight Chakras）、十個身體（Ten Body）與能量運作之間的關聯，並說明聲波振動如何促進體液循環、調節神經系統，使身心進入更深層的放鬆。此外，講師也示範敲擊銅鑼不同位置，產生層次性共振，以對應身心不同層面的療癒需求。

講座課程以循序方式展開：前段透過梵唱啟動意念，協助學員連結更開闊的意識；中段結合動態瑜珈體位法，喚醒身體感知；後段則以銅鑼浴音聲引導深度靜心，達到身心淨化與能量調整。講師強調，在銅鑼浴中維持「接納當下」十分關鍵，學員需以不批判的態度面對浮現的身體感



銅鑼簡報講解



講座引言

受、思緒與情緒。「來則映、去則靜」即是療癒過程的核心精神。

多位學員在體驗後分享，銅鑼的震盪帶來多層次的覺知與深度放鬆，是一場珍貴且深具療癒力的身心旅程。感謝東華教學卓越中心計畫大力支持，使學員能在繁忙生活節奏中，透過銅鑼音聲與瑜珈之結合，讓身心重新調頻，獲得舒緩與能量補給。



動態瑜珈



瑜珈Ten Body講解



銅鑼浴療癒



瑜珈體位法練習

<https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-251458,r4956.php?Lang=zh-tw>



國立東華大學 National Dong Hwa University

2天 · 🌐

東華大學「銅鑼浴瑜珈」講座：以聲波共振引領身心淨化

國立東華大學體育中心於11月27日舉辦「銅鑼浴瑜珈療癒」講座，由瑜珈提斯課程陳怡靜老師規劃，邀請林惠鈴老師擔任講師。課程以銅鑼音波為核心，引導學員透過深層振動，覺察體內能量流動，逐步釋放長期累積的壓力。

講座中，林惠鈴老師從瑜珈的身心整合觀念切入，帶領學員認識昆達里尼瑜珈的八個脈輪 (Eight Chakras)、十個身體 (Ten Body) 與能量運作之間的關聯，並說明聲波振動如何促進體液循環、調節神經系統，使身心進入更深層的放鬆。此外，講師也示範敲擊銅鑼不同位置，產生層次性共振，以對應身心不同層面的療癒需求。

講座課程以循序方式展開：前段透過梵唱啟動意念，協助學員連結更開闊的意識；中段結合動態瑜珈體位法，喚醒身體感知；後段則以銅鑼浴音聲引導深度靜心，達到身心淨化與能量調整。講師強調，在銅鑼浴中維持「接納當下」十分關鍵，學員需以不批判的態度面對浮現的身體感受、思緒與情緒。「來則映、去則靜」即是療癒過程的核心精神。

多位學員在體驗後分享，銅鑼的震盪帶來多層次的覺知與深度放鬆，是一場珍貴且深具療癒力的身心旅程。感謝東華教學卓越中心計畫大力支持，使學員能在繁忙生活節奏中，透過銅鑼音聲與瑜珈之結合，讓身心重新調頻，獲得舒緩與能量補給。



👍❤️👍 羅建造和其他 115 人

👍 116

💬 3

<https://www.facebook.com/share/p/1KW4KMjEoF/>

首頁 / 中文稿

## 東華大學「銅鑼浴瑜珈」講座：以聲波共振引領身心淨化

發稿時間：2025/12/01 15:03:49

(中央社訊息服務20251201 15:03:49)國立東華大學體育中心於11月27日舉辦「銅鑼浴瑜珈療癒」講座，由瑜珈提斯課程陳怡靜老師規劃，邀請林惠鈴老師擔任講師。課程以銅鑼音波為核心，引導學員透過深層振動，覺察體內能量流動，逐步釋放長期累積的壓力。

講座中，林惠鈴老師從瑜珈的身心整合觀念切入，帶領學員認識昆達里尼瑜珈的八個脈輪 (Eight Chakras)、十個身體 (Ten Body) 與能量運作之間的關聯，並說明聲波振動如何促進體液循環、調節神經系統，使身心進入更深層的放鬆。此外，講師也示範敲擊銅鑼不同位置，產生層次性共振，以對應身心不同層面的療癒需求。

講座課程以循序方式展開，前段透過梵唱啟動意念，協助學員連結更開闊的意識；中段結合動態瑜珈體位法，喚醒身體感知；後段則以銅鑼浴音聲引導深度靜心，達到身心淨化與能量調整。講師強調，在銅鑼浴中維持「接納當下」十分關鍵，學員需以不批判的態度面對浮現的身體感受、思緒與情緒。「來則映、去則靜」即是療癒過程的核心精神。

多位學員在體驗後分享，銅鑼的震盪帶來多層次的覺知與深度放鬆，是一場珍貴且深具療癒力的身心旅程。感謝東華教學卓越中心計畫大力支持，使學員能在繁忙生活節奏中，透過銅鑼音聲與瑜珈之結合，讓身心重新調頻，獲得舒緩與能量補給。



講座引言。



瑜珈Ten Body講解。



動態瑜珈。



瑜珈體位法練習。



大合照。

<https://www.cna.com.tw/postwrite/chi/420191>

### 叁、活動紀錄表與精采剪影

活動主題	銅鑼浴於伽療癒
活動日期	114年11月27日 16時10分至18時00分
活動地點	體育中心舞蹈教室
演講者	林惠鈴
參與人數	41人
活動內容	<p>●講座簡介</p> <p>銅鑼浴是一種透過銅鑼聲波與振動達到身心放鬆與療癒的聲音療法；而瑜伽則結合體位法、呼吸法與冥想，是一種整合身心的鍛鍊方式。銅鑼浴常被視為瑜伽的輔助工具，特別適用於昆達里尼瑜伽，能藉由音波振動深化冥想、促進能量流動並平衡脈輪，進而增強身心健康。本講座在瑜伽練習後加入銅鑼浴，不僅能加深放鬆感，也能提升內在連結；銅鑼的振動能有效引導練習者進入更深層的冥想狀態，協助調和能量系統，從而提升整體瑜伽練習的效果。</p> <p>●講者簡介</p> <p>林惠鈴現任昆達里尼瑜伽教師協會瑜伽教師與銅鑼療癒師，長期專注於身心靈整合與瑜伽療癒教學。她擅長銅鑼療癒及昆達里尼瑜伽課程設計，並完成昆達里尼瑜伽一階與多項二階進階培訓，亦通過銅鑼療癒、Healing Gong Bath及癮症瑜伽等多元專業訓練，同時具備青少年、幼兒與特殊兒童瑜伽師資資格。</p> <p>林惠鈴的教學經歷遍及大專院校、醫療機構及社區場域，包括慈濟大學昆達里尼瑜伽課程、門諾醫院孕期舒緩與長者瑜伽、登山瑜伽等課程。透過多樣的課程，她致力於推廣身心整合、能量覺察與健康生活，使學員在練習中重拾平衡與內在力量。</p> <p>●活動進行方式與內容</p> <p>這堂課透過結合瑜珈、呼吸法、能量啟動、冥想與聲音療癒，引導參與者進入深層放鬆狀態，協助身心回到穩定與和諧的節奏。</p>

## **1. 課程引言與介紹**

活動開始時，講師先介紹銅鑼聲音療癒的背景理念，包含能量中心（脈輪）與丹田的重要性。搭配圖示與口語引導，協助參與者理解「呼吸—身體—聲音」三者瑜珈療癒脈絡中的連動與意義。

## **2. 調頻暖身**

進入暖身階段時，講師以溫柔的引導讓參與者透過輕鬆的律動喚醒身體。

## **3. Kriya 奎利亞**

講師帶領參與者練習一系列的活動，連結身心，其中「丹田擠輪」活動，是透過節奏性的收束與放鬆，喚醒腹部的脈輪能量。

## **4. 冥想**

奎利亞後進入冥想環節，講師以簡短的梵語唱誦協助團體能量共振。透過穩定節奏的持誦與丹田意識的集中，參與者的心念逐步沉澱，進入更深層的靜心狀態，為銅鑼浴做準備。

## **5. 銅鑼浴 Gong Bath**

講師敲奏銅鑼，聲波在空間中擴散。銅鑼低頻與泛音層層堆疊，帶來強烈的包覆感，使參與者能在振動與音場中釋放壓力、鬆解情緒與緊繃。不同於一般放鬆練習，銅鑼浴透過聲音引導身心進入接近深層睡眠的狀態，讓參與者有機會觸及身體更深處的修復機制。

## **6. 甦醒**

聲音結束後，講師以溫和的口令帶領參與者慢慢甦醒。透過簡單的伸展、深呼吸與落地練習，重新連結感覺與身體，讓能量從靜轉動，回到平衡、清晰與穩定的狀態。

### **● 講座重點與預期助益**

#### **1. 深層放鬆與壓力釋放**

透過呼吸法、冥想與銅鑼聲波共振，參與者能在短時間內進入深度放鬆狀態，有助於釋放累積的情緒與身體緊繃。

	<p><b>2. 提升身心覺察與能量流動</b> 課程從暖身到奎利亞循序引導，讓參與者學習覺察呼吸、身體與內在能量的變化，增進對自身狀態的敏感度。</p> <p><b>3. 啟動丹田，強化核心穩定</b> 透過丹田擠輪與相關動作，參與者能活化腹部能量中心，提升穩定感、專注力與身體力的整體協調性。</p> <p><b>4. 建立身心整合的自我照顧方式</b> 本課程融合體位法、聲音療癒與冥想，協助參與者發展一套易於延續的自我照顧模式，在生活中更容易維持平穩、清晰與有能量的狀態。</p>
<p>活動回饋 與 成效</p>	<p><b>意見與回饋</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 這是我第一次接觸到「銅鑼浴」，感受音波震動傳遞到身體，是相當新奇的體驗。</li> <li>● 我覺得銅鑼發出的聲音就像是自己當下心底的另一面鏡子，想要透過這個聲音的傳遞，讓自己知道哪些事情是需要再去觀察和審視。</li> <li>● 很開心能有這次機會可以體驗銅鑼浴，希望之後還有機會可以再參與一次。</li> <li>● 這次的調頻讓我短暫地恢復了以往的能量，也讓我想要每天都練習將自己歸零，才能有更多的空間接納不同的生命體驗。</li> <li>● 在經過銅鑼浴的淨化後，我抽到寫著「我知道如何保持健康」的紅色彩虹牌，也覺得自己雖然面對壓力時，內心小劇場常處於火爆的狀態，但我還是會準時好好吃飯、保持每天運動的習慣，也有意識地試著對自己友善一些。</li> <li>● 親吻手掌的部分，雖然一開始會覺得有點好笑，但老師說一定要學會先愛自己，讓我覺得很感動。</li> <li>● 特別有感的是銅鑼浴課程結束前，講師所分享的情緒整理及接納的方式。嘗試去接受那個不完美的自己，焦慮往往只是一時的情緒，在靜下心妥善處理後，回頭望去壓力早已不復存在。</li> <li>● 過程中，我漸漸地隨著銅鑼的聲音與頻率，平靜下來，有點像我的身體與靈魂已經和銅鑼合為一體的感覺。</li> </ul> <p><b>成效</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 雖然只有短短的2小時，但卻讓我能暫時拋下煩惱、讓自己真的能放空休息一下。</li> <li>● 銅鑼浴的震動頻率可以把我的負面情緒震走，是一個蠻有趣的體驗。</li> <li>● 老師敲響銅鑼時，我能感覺到心臟隨著銅鑼的頻率有力跳動，但身體卻異常放鬆，彷彿漂浮在雲端之上，暫時拋下所有煩惱與焦慮，只剩下心臟那規律而強烈的震動。</li> <li>● 進行銅鑼浴的環節印象最深刻，銅鑼的聲音讓人很放鬆，能夠完全放空腦袋，整個環節對我來說十分療癒。</li> </ul>

- 隨著老師持續敲擊銅鑼，聲音一波波推進，我感到前所未有的放鬆與舒適，最後就在這種包覆感中漸漸睡去。雖然整個課程只有 45 分鐘，卻像睡了半天般深沈，也是我這學期睡得最好的一次。
- 在銅鑼浴的部分，我覺得我的心，真的有如身洗澡完一樣感受到非常的療癒，有如被純淨的泉水從頭到腳洗滌過一般，所有的雜念與疲憊彷彿都隨著聲波流逝，只留下內心深處久違的寧靜。
- 在當天的銅鑼浴瑜珈上課前，我因課業與專題的壓力，身心感到非常混亂且低頻。但當老師開始講解脈輪與銅鑼浴瑜珈時，我開始能靜下心專注聆聽，對於宇宙的頻率介紹感受到一些共鳴。
- 當天晚上在辦公時，明顯感受到工作的效率有所提升，這讓我意識到適度休息的重要性。

#### 其他

- 銅鑼老師提到：每件事本身沒有好或不好，只需如實感受當下即可。這句話啟發了我，讓我能以更積極、樂觀的心態去面對生活中的小不如意。
- 老師提到人體與銅鑼共通的八個脈輪，我第一次意識到原來「聲音」也能觸及能量流動。再加上人體與銅鑼共通的十個體，讓我理解，銅鑼浴是一場全方位的內在旅程。
- 了解原來「放鬆」是需要練習的，當大腦停止邏輯運作時，身體的感官反而變得更加敏銳。
- 老師除了用敲銅鑼的技巧，在過程中也不斷透過言語讓我們鼓勵自己、不用過度批判自己，當下感受到的就是最美好的體驗。
- 這次體驗提醒我，療癒不一定要是劇烈或戲劇性的，它可以是安靜的、細膩的、像水一樣慢慢滋養。

## 活動與課程精彩剪影



講座引言



銅鑼簡報講解



瑜珈體位法練習



動態瑜珈



銅鑼浴療癒



大合照



呼吸法講解



靜心法練習



同學分組討論



教師動作示範講解



平衡練習



輔具運用(巡迴指導)

## 肆、附件

### 附件一、講座海報

銅鑼浴瑜伽療癒

林惠鈴

銅鑼療癒與五大元素培訓  
Healing Gong Bath  
青少年瑜伽師資  
瑜伽經絡要素與魔力  
昆達里尼瑜伽教師二階

在聲波與呼吸中，找回內在的寧靜與力量

透過昆達里尼瑜伽啟動能量流動，搭配銅鑼浴的清理，  
釋放壓力與情緒，平衡脈輪，促進身心的和諧。  
這一場從粗礦到晶透的旅程，逐步恢復內在原初的覺知與光亮。

2025年11月27日 16:10~18:00  
體育中心舞蹈教室

教學卓越中心 沅瀾學院體育中心

## 附件二、AI 相關講座證明

活動內容與學習收穫:

君子役物，AI 是很好的協同工具，但要小心使用時的各種風險，作業應清楚註明 AI 之使用原則與範圍，並清楚告知學生免生爭議。



**AI種子教師講座**

**好好用AI**

找到AI課堂中教與學的风险平衡

台灣人工智慧學校

執行長：陳伶志  
專案經理：林怡廷

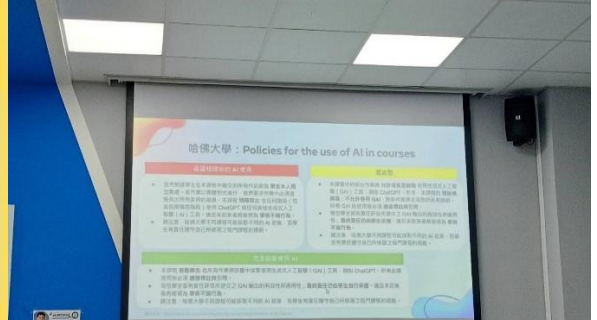
12/07(日)AI主題場次

少量名額有限  
採報名順序遞補

時間	上午09:00-16:00(全日課程/中午供餐)
地點	理工二館 四樓 E403 [AI人工智慧電腦教室]
備註	歡迎師長自備筆電可以於課堂中雙螢幕操作學習

本場講座為「高等深耕教育計畫」專案贊助，響應國立東華大學114學年度以「AI驅動，永續發展」為核心的深耕計畫理念，有效推動東部地區高等深耕教育的實踐與發展。

教學卓越中心




padlet.com/cte33/114-12-07-ai-ai-3gy10c18ditn095

114/12/07 種子教師培訓【好好用AI-找到AI課堂中教與學的风险平衡】

【上課教材】

【指定作業】

好好用AI，東華QA

東華E學苑

已訂選

教學卓越計畫教學卓越計畫

6小時之前

PADLET

114/12/07 種子教師培訓【好好用AI-找到AI課堂中教與學的风险平衡】

reurt.cc

考場多倫特：請學生於作業最後提供個人的AI使用說明。

eugen

4小時之前

本課程主要以實作與身心覺察為主，團體討論與心得反饋的作業，請勿使用AI。團體討論請列出團體中組員之名字有關認知作業的部分，允許使用AI協助，但須說明使用之方式與關鍵字等流程，所使用的工具與協助方式也必須標註，每位同學都有責任評估GAI輸出之有效性與正確性。

林怡廷

4小時之前

Ask questions & vote in live polls

app.sli.do

Join Slido: Enter #code to vote and ask questions

老師們有什麼QA都可以這裡回饋! 講師會解答各位的疑問。

新增評論

【建議留存連結】培訓回放紀錄及上

剪取工具

螢幕擷取畫面已被製成剪貼簿。自動儲存至螢幕擷取畫面資料夾。

標記並分享



# 從職涯規劃的角度 看 AI 的現在與未來

講者：王嘉慶系友  
(前Google Taiwan副總經理)

114.11.28(五) 14:00 - 16:00 人社一館第二講堂

指導單位：勞動部勞動力發展署  
主辦單位：勞動部勞動力發展署  
北基宜花金馬分署  
協辦單位：國立東華大學經濟學系



【經濟系專題演講】114.11.28(五)王嘉慶系友(前Google Taiwan副總經理)：從職涯規劃角度看 AI 的現在與未來

活動時間：2025/11/28 14:00 - 2025/11/28 16:00

系所/單位	身份	學號/帳號	姓名	簽到	報名時間
人文社會科學學院 經濟學系	在學生	411342008	林婕語	林婕語	2025/11/07 23:21:35
理工學院 應用數學系	在學生	411411319	張一麟	張一麟	2025/11/08 06:02:09
理工學院 生化暨分子醫學科學系	在學生	411313014	鄭萬駿		2025/11/08 08:40:42
管理學院 觀光暨休閒遊憩學系	在學生	41123A074	張維勻	張維勻	2025/11/08 09:29:50
泗湖學院 崑崙詩城書院學士學位學程	在學生	41137B037	黃嫻珊	黃嫻珊	2025/11/08 10:10:41
人文社會科學學院 經濟學系	在學生	411442021	陳芳丞	陳芳丞	2025/11/08 11:34:03
管理學院 觀光暨休閒遊憩學系	在學生	41133A070	余穎	余穎	2025/11/08 11:46:15
泗湖學院 體育中心	教職員	eugen	陳怡靜	陳怡靜	2025/11/08 12:22:42



# 好好用 AI 素養計劃

## 完課證書

### 陳怡靜

完成好好用 AI 「負責任使用 AI 素養課程」師培，  
特此頒發本證明，以資肯定其學習成果。



台灣人工智慧學校 執行長



中華民國 114 年 12 月 22 日