

國立東華大學教學卓越中心
113-1 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、113-1 期末成果報告確認 -----	3
貳、執行成果總報告 -----	4
附件一 活動紀錄表 -----	12
附件二 講座海報 -----	17
附件三 哈達瑜珈與筋膜的關係 -----	18

壹、113-1 期末成果報告確認

國立東華大學-三創教學課程 113-1 執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：瑜珈提斯 AA		
授課教師：陳怡靜老師		
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 type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input 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 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 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)

貳、執行成果總報告

三創課程-執行成果總報告 單一課程/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，容易導致肌筋膜沾粘、緊繃，變形的肌肉扭曲糾結，進而拉扯，影響致全身。因此本學期結合筋膜球與瑜珈兩者，辦理療癒球瑜珈（Healing Ball Yoga）講座，運用小型筋膜球和瑜珈體位法，透過深層的自我按摩和柔軟度鍛鍊，來達到身體深層放鬆。這兩種方法的結合，可以幫助釋放肌肉緊張、提高血液循環、並透過主動鍛鍊，增加身體靈活性與活力。

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。

二、特殊創意/活動規劃

創意:

1. 課程安排運用輔具、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。
2. 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「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。

創新:

1. 藉由加入精緻影片的製作，包含歷年來瑜珈提斯上課流程、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；影片放入E學苑，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，一舉數得。影片也同步放入E學苑，提供同學課後參考，讓當周請假的同學也能透過影片跟上教學進度，增強了學習效能。
2. 課程中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珈動作，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。

創生:

1. 本課程邀約瑜珈業師入課講座，傳授不同的瑜珈提斯教法與觀點，擴展學生視野並與業師交流當今教學的現況與發展。這次講題為「瑜珈筋膜球療癒」，讓瑜珈體位法結合筋膜球，筋膜球為簡易工具，能夠輕鬆紓緩緊繃肌肉，並且立即檢視自己的身心狀況且在不同時間點進行，亦能夠獲得不同的效果，並希望學生能將這些知識技術，運用到平常生活中做自我保健。
2. 研發更多輔具的創意用法，例如:瑜珈卡牌、頌鉢、瑜珈輪、瑜珈繩、枕頭與毛巾等，協助同學透過各種多元輔具，完成較困難之動作或促進身心的覺察。

三、教學策略/教學方法

(一) 教學模式

■TBL

■其他__ A. 體驗式教學

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：

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。
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。
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。
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。
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。
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，練習由課堂帶入生活中練習。
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。
8. 講座交流：若受到補助，學期中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。

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 > 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_ 筋膜球、瑜伽球、瑜伽輪、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. 製作照片與影片等，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. 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。

【量化指標】

- 舉辦瑜珈筋膜球療癒體驗講座，參與人數共 40 人，邀請講師林儷茵老師，強化了學生對筋膜覺察與自我身心的連結，學生反應皆正向且良好。
- 根據「三創課程」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 4.2，表示多數學生認為課程能與自身生活經驗連結並引起學生學習動機。
- 根據「三創課程」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 4.5，表示多數學生認為教師充分熟悉授課內容且教材準備上有與時俱進。
- 根據「三創課程」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 4.5，表示多數學生認為與授課教師的互動佳且能夠接納並回應學生意見。
- 根據「三創課程」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 4.4，表示多數學生認為授課教師能夠清楚說明評量的方式，而評量的內容能充分反應學生學習的情形，且評量標準一致，在課堂作業或報告方面也皆能給予學生良好回饋。
- 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在學生自我學習評量（含創意、創新及創生）方面，在「創意」項目方面，92.5%的同學表示課程能使他們融合舊有的知識成為新的想法；在「創新」項目方面，92.5%的同學表示課程讓他們變得更有團隊溝通與合作能力；在「創生」項目方面，92.5%的同學表示課程讓他們能實踐課堂知識在實習/兼差中。

六、多元評量尺規

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則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)。若因地震之故改為線上上課，現場實測則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

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

課程方面 (擷取身心覺察表、三創期中意見回饋)

- 靜坐的過程真是有趣。一開始我腦子裡不停閃過各種雜念，根本無法專注。慢慢地，我開始進入一種放鬆的狀態，但外面的聲音又讓我分心，真是難以集中。雖然最終沒能完全靜下心來，但這過程讓我意識到，要靜心並不容易，需要持續練習。
- 靜坐可以檢視自己的身心、思緒，在專注的時候呼吸是有規律的。
- 靜坐可以讓頭腦休息，幫助我不再思考很多事，所以心也可以跟著靜下來，到最後身體也會跟著很放鬆。
- 我喜歡課堂前的熱身，因為一個禮拜沒有伸展的身體，得到很好的舒展。
- 喜歡怡靜老師的教學節奏，除了會糾正動作，也常常鼓勵大家！老師給我們很多時間嘗試，很感謝。
- 喜歡自在瑜珈，可以根據自己的狀況來伸展自己的身體。
- 我喜歡有關靜坐的教學，還有很詳細的呼吸法教學，幫助我在靜坐的時候可以很專注。
- 我很喜歡老師很詳細的瑜珈動作教學。

講座方面 (擷取講座心得)

- 透過筋膜球的體驗，意識到自己的身體與心靈的連結，特別是在腹式呼吸中，學到如何放慢節奏與自己對話。
- 老師非常用心地幫我們安排這次講座，不僅內容豐富，還結合了實際操作，讓我們受益匪淺。
- 在課堂結束後，感覺整個人非常輕盈，回到宿舍後即使身體有點痠痛，精神反而更好。
- 筋膜球讓我學會如何用身體去調整壓力，釋放長期累積的肌肉僵硬感，這種方法非常有效。
- 上完瑜珈課身體總能得到放鬆，整個空間的頻率也慢了下來，在呼吸的時候與自己的身體和解，心裡

也得到了平靜。

- 很喜歡這次筋膜球和瑜珈的講座，其實講師幫我解決了許多對於瑜珈的疑問，也在靜態和動態這兩件事上帶我們做很多的體驗，很開心能在期中考前一週藉由講座來療癒身心。
- 這次的講座讓自己對於這個領域更了解了，也多了一種讓自己放鬆的方式。很謝謝講師認真地講解，讓自己更能身心合一的體驗這個課程。

八、檢討與建議

(擷取自講座心得、三創期中意見回饋)本期活動的執行困難處及問題

- 筋膜教學時，老師講解的很詳細，也都有在台上示範給我們看，幫助我們學習。但是我覺得有點困難因為第一次使用筋膜球，不太了解自己的身體，所以會不太清楚筋膜球要放在哪裡才是正確的位置。
- 講座時講師教學的動作變化節奏有點過於快速，需要一定時間適應動作與呼吸的協調性。
- 希望未來能邀更多老師來講座，有更多體驗型的課程，增加身體覺察，並學到更多可以日常使用的舒壓技巧。
- 老師的教學都很好，只是我太容易一離開教室就忘記動作了，希望老師每次上課都可以複習一次上禮拜教學的內。

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>

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2024/11/07	瑜珈筋膜球療癒講座－釋放身心壓力	https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-230444,r4956.php?Lang=zh-tw



《東華永續暨學術文化專欄》

「瑜珈筋膜球療癒」講座－釋放身心壓力

最後更新日期：2024-11-07



國立東華大學體育中心於10月28日舉辦「瑜珈筋膜球療癒」講座，由瑜珈師課程教師陳怡靜，邀請林儂茵老師擔任講師，為參與學員提供筋膜球瑜珈的專業指導。本次講座以釋放肌肉緊繃、促進循環和提升身心覺察為主題，透過筋膜球應用與瑜珈體位法相結合，引導學員達到深層放鬆與舒展的效果。



講座合照



講座引言

在講座中講師詳細介紹筋膜球的基本操作技巧，強調柔和漸進的按壓方式搭配自然呼吸，有助於緩解長期肌肉的緊繃與不適，並增進身體的活力和平衡。林老師指出，瑜珈不僅是生理的放鬆，更是心靈的鍛鍊，期望學員們在練習中能體會到「身心合一」的和諧狀態。

講座內容 涵蓋筋膜球

在肩頸、背部、臀部、腿部等不同部位的應用，搭配多種瑜珈體位法，有助於增強肌肉靈活性和柔軟度。此外，講師引導學員自我觀察，提醒大家在每次操作時，專注於身心變化，以更好地瞭解自身狀態。講座尾聲，學員們表示，這場講座



筋膜伸展

在短時間內讓他們感受到身體的放鬆，同時在心理上也獲得顯著的減壓效果。感謝東華教學卓越中心對活動的支持，讓學員們在繁忙的課業壓力中，獲得身心紓壓。



簡報講解 (瑜珈與筋膜)



筋膜球動作示範



動作調整與矯正



站姿練習

資料來源: <https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-230444,r5927.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)



靜心放鬆



動作示範講解



教師動作提點



輔具應用(瑜珈繩)與強度調整



動作分解之攝影協助



雙人矯正示範



雙人矯正指導(樹姿)



雙人分組矯正(山姿)



雙人矯正(分組練習)



呼吸法練習(蓮花手印)

附件一 活動紀錄表

活動主題	筋膜球療癒—鬆開筋膜、深度釋放
活動時間	113年10月28日 14時10分至16時00分
活動地點	體育中心舞蹈教室
主講人	林儷茵
參與人數	40人
活動內容	<p>● 講座簡介</p> <p>肌筋膜之於身體，如同立體的蜘蛛網，包覆骨骼、內臟、神經和血管。它不僅支持和維持身體型態，還包含許多感測器，能接收疼痛訊息並協調動作。當筋膜失去彈性、缺乏水分或發生沾黏時，會引發全身疼痛和不適，影響生活品質。</p> <p>筋膜球為簡易工具，能夠輕鬆舒緩緊繃肌肉，並且立即檢視自己的身心狀況且在不同時間點進行，亦能夠獲得不同的效果。透過溫和、緩慢的筋膜球滾壓，逐步刺激筋膜膠原蛋白的增生，讓筋膜重新保持彈性與水分，並結合瑜伽體位法的柔軟度鍛鍊，促進肌肉修復達到深層的放鬆。</p> <p>● 講者簡介</p> <p>林儷茵是瑜珈走廊的創辦人，擁有豐富的教學背景和專業。專長於流動瑜伽、覺察療癒、正位瑜伽、輔具瑜伽及科學探索課程的她，致力於運用不同方法幫助參與者提升自我覺察與身心健康。自2017年以來，她積極參與多場專業研習和工作坊，如台灣內觀中心課程、信安阿斯坦加工作坊、All Yoga系列手平衡和後彎課程、Polestar Pilates Mat培訓等，並取得了Yoga Alliance RYT 200和中華空中瑜伽協會B級師資等多項專業證照。</p> <p>林老師的教學經歷豐富，擁有四年團體瑜伽教學經驗及兩年輔具瑜伽運用經驗，並在科學教育領域累積了十年教學經驗。她的課程融合多元的瑜伽技法與科學知識，著重於參與者身體與心靈的平衡，並強調在正確體位下釋放壓力，進而提升整體健康。</p> <p>● 活動進行方式與內容</p> <p>這堂課透過筋膜球的應用及瑜珈體位法，幫助參與者達到深層的放鬆與舒展，進而促進身心健康與自我覺察。</p> <p>1.課程引言與介紹</p> <p>首先，林儷茵老師介紹本次課程的整體流程，並簡要說明筋膜的基礎知識，並介紹筋膜球的使用原理及應用方法，幫助參與者理解如何透過正確使用筋膜球來緩解肌肉緊繃。</p> <p>2.筋膜球的應用教學</p> <p>接著，講者講解筋膜球的實際操作，並逐步引導參與者進行不同部位的筋膜按摩，包括：</p> <p>(1) 上背深層筋膜按摩：舒緩肩頸及上背部的緊繃，釋放壓</p>

	<p>力。</p> <p>(2) 臀部深層筋膜按摩：協助放鬆臀部深層肌群，增強臀部靈活性。</p> <p>(3) 大腿深層筋膜按摩：促進大腿肌肉的柔軟性及循環。</p> <p>(4) 筋膜伸展：綜合性地進行筋膜的全面放鬆與伸展。</p> <p>3.動作調整與矯正</p> <p>在筋膜球應用中，林老師會針對參與者的動作進行調整與矯正，協助他們掌握正確的動作姿勢，並透過柔和的調整提升參與者的體態感知，預防不良姿勢引起的肌肉緊張。</p> <p>4.放鬆冥想</p> <p>在本次活動前後，講者穿插冥想練習，引導參與者專注呼吸，感受身心的放鬆，幫助參與者進一步釋放壓力，進入更深層的平靜狀態。</p> <p>5.瑜珈體位法練習</p> <p>筋膜舒展後，參與者會進行瑜珈體位法的練習，特別著重站姿練習，以穩定身體基礎，並提升肌力和平衡。林老師強調姿勢的正確性和身體的覺察，讓參與者感受到身體的穩定與延展。</p> <p>6.講座總結與心得分享</p> <p>最後，林老師總結課程內容，並開放時間讓參與者分享心得與學習感想，讓參與者除了可以回顧所學外也能從他人的學習獲得啟發。</p> <p>● 講座重點與預期助益</p> <p>1. 身心舒展</p> <p>參與者學習如何利用筋膜球的輕柔按壓來放鬆肌肉，釋放累積的緊張，並通過呼吸調節與身體動作達到深層的舒展，從而促進身心的放鬆。</p> <p>2. 自我覺察與身體認識</p> <p>林儷茵老師強調，筋膜球療癒不僅關乎身體放鬆，更是探索自身狀態的一種方式。參與者透過筋膜球的應用，深入認識自己身體的不同部位的緊張情況，增強對身體的覺察。</p> <p>3. 日常姿勢的改善</p> <p>瑜珈筋膜療癒講座包含瑜珈體位法的練習，並搭配自我動作的覺察學習，讓參與者能在實踐過程中更深入了解自身姿勢的影響。透過這些練習，參與者能發現日常生活中不良姿勢所造成的壓力，進而調整姿勢習慣，改善身體的穩定性和舒適度。</p>
活動回饋	意見與回饋

與
成效

- 最令我印象深刻的部分是使用筋膜球的環節，因為這是我第一次使用，我覺得非常的新鮮和有趣。
- 當用身體去壓筋膜球真的特別有感，雖然一開始很痛，但越按越舒服，做完也覺得身體很輕鬆舒服，不像一開始一樣緊繃。
- 每次滾動筋膜球時都像是對自己的一次關懷，需要多重視身體的需求與舒適。
- 使用筋膜球會發現部位緊繃或酸痛，可能是長期姿勢不良、缺乏活動。
- 都以為憋氣是維持動作的最佳辦法，其實不然，按照自己的節奏呼吸才是最好的方法。
- 經過這次的講座了解到筋膜球的作用，未來會想買筋膜球和想學其他的瑜伽動作，在宿舍、家裡進行簡單的放鬆身體，讓自己舒壓，療癒身心。
- 這次的講座讓我知道筋膜『全身環環相扣』的特性，也了解到健康不只是局部的問題，而是全身性的協調與平衡。
- 講座結束回家後，也少見的沒有失眠，安穩的睡了一個好覺。

其他

- 透過筋膜球的體驗，意識到自己的身體與心靈的連結，特別是在腹式呼吸中，學到如何放慢節奏與自己對話。
- 筋膜球放鬆肩胛骨的過程雖然疼痛，但之後全身感到輕鬆，讓我對深層放鬆有了新的認識。
- 之前對筋膜完全不了解，這次講座讓我認識到筋膜的結構與功能，特別是全身環環相扣的特性，很震撼。
- 這次的講座對我來說，是一個很有趣的體驗。讓我覺得筋膜球是一個很棒的東西，會想買來在家自己使用，或去相關的工作坊學習。
- 筋膜球配合瑜伽動作，讓我感覺到身體深處的緊繃逐漸被釋放，學會了如何更有效地舒緩自己。
- 希望未來能有更多體驗型的課程，增加身體覺察，並學到更多可以日常使用的舒壓技巧。

活動剪影



講座引言



簡報講解



筋膜球動作示範



動作調整與矯正



筋膜伸展



站姿練習



講座大合照



瑜珈筋膜球療癒

瑜珈走廊創辦人
流動瑜珈、覺察療癒、正位瑜珈
輔具瑜珈、科學探索課程
美國瑜珈聯盟Yoga Alliance RYT 200教學認證
合格教師

林儷茵



鬆開筋膜、深度釋放

筋膜球瑜珈 (Healing Ball Yoga) 結合筋膜球和傳統瑜珈體位法，透過深層的自我按摩和體位法鍛鍊，協助身體深層放鬆。此法可幫助釋放肌肉緊張、提高血液循環、並透過主動鍛鍊增加身體靈活性與活力，釋放疼痛與壓力，體驗到身體放鬆，進而達到意識放鬆。

2024年10月28日 14:10~16:00

體育中心舞蹈教室

教學卓越中心 洄瀾學院體育中心

附件三 哈達瑜珈與筋膜的關係

屬性類別	
哈(Ha)/太陽/陽/動	達(Tha)/月亮/陰/靜
我們認為的好事	我們認為的壞事
陽組織: 肌肉、臟器、皮膚等	陰組織: 結締組織、 筋膜 、 骨頭 、肌腱、韌帶等
控制及改變	包容及接納

筋膜在瑜珈中屬於靜態的達，所以在按摩筋膜時，需要把自己靜下來。
以靜態的方式進行按摩。
(摘自林儷茵老師 簡報)