

# 苗栗縣竹南國民小學 114 學年度上學期( 兒童瑜伽社 ) 教學計劃表

## 教學目標及課程內容簡介

一、上課時段：週三 12：40~14：50

二、招生對象：1~6 年級

三、課程簡介：兒童瑜伽，透過心靈故事啟發孩子，帶領孩子正念專注當下，靜心冥想覺知內心的喜悅，瑜伽體式部份，引導孩子透過身體動作專注於身心的平衡，孩子透過瑜伽體式，感受身體的專注，搭配呼吸和身體對話，覺知自己感受，透過以上活動進入平靜的心，希望將正念、柔軟、放鬆的種子種在孩子心中。

## 師資簡介

指導老師 :黃巧玲 Linda 老師

樹德科技大學畢 92·6 合格幼教師 幼字第 9300885 號

兒童瑜伽師資証書-中華民國兒童瑜伽協會 107·8

兒童瑜伽初階教師-唐睿謙 · 新人道主義 · 阿南達瑪迦公益基金會 107·2

RYT200 國際瑜伽師資-樹與海洋瑜伽 112·8

輪瑜伽師資-樹與海洋瑜伽 112·11

Jade Chang 50 小時 陰瑜伽師資 113·6

Eye Yoga TW 美好視界眼睛瑜伽工作坊 113·5

桃園縣私立新方幼稚園一年、新竹縣私立佳佳幼稚園二年、新竹縣私立小太陽幼兒園十年、新竹縣立新光國小附設幼兒園 偏鄉代理教師三年…十八年幼教經驗

愛你愛你兒童瑜伽推廣~偏鄉兒童瑜伽志工老師

建國國小、照南國小、竹南國小、后庄國小兒童瑜伽社指導老師

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第一學期 兒童瑜伽社教學計畫表

次數	日期	授課內容
		心靈故事或靜心引導、專注遊戲或曼陀蘿手作、瑜伽體式
1	9/17	靜心的美好、生命的禮物、貓牛式+大貓式
2	9/24	喜悅的身體（靜心行走）、下太式+三角式
3	10/1	冥想-宇宙中的我、聽聲音做體式（專注）、山式+樹式（正確站走）
4	10/8	國王的花園、曼陀蘿自製1、體式複習、拜日式
5	10/15	小星星和大鳥、曼陀蘿自製2、
6	10/22	冥想-穩重的山、山的故事、鹿式+蝴蝶式+弓式
7	10/29	生寶貝酒甕（不貪心的故事）、鏡子遊戲、戰士二式
8	11/5	正念飲食、戰士一式、三式、平衡遊戲、高士基舞
9	11/12	冥想-融合的海、博卡拉國王、纏填畫1、船式+桌子式
10	11/19	真正的王子、纏填畫2、複習體式、
11	11/26	神奇的鉛筆、瑜伽故事戲劇、挑戰1：鱸魚式+鳥鴨式
12	12/3	冥想-你是誰？、瑜伽故事戲劇、挑戰2 鱸魚式+側鳥鴨式
13	12/10	流動瑜伽—專注聽覺指令、高士基舞
14	12/17	雙人瑜伽、回顧與分享、拜日式

承辦人：

學務處：

校長：