

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度下學期  
( 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：週三下午 12:40-14:50

二、招生對象：一至六年級

三、課程簡介

1. 透過瑜伽經典故事、心靈故事啟發孩子良善道德。
2. 靜坐時間藉著暫停，練習收攝感官，讓身心重新校準，心靈集中與內在連結，覺知內在，更深入內在的自我，與自我和諧共處，健康的內在生命有助孩子良性發展。
3. 透過正念行走、正念飲食的精神，練習專注當下與感恩。
4. 瑜伽體式部份，引導孩子身體動作配合呼吸，感受身心平衡合一的安然狀態。

師資簡介

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

兒童瑜伽師資證書-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稚園十年、  
新竹縣立新光國小附設幼兒園 偏鄉代理教師三年…十六年幼教經驗

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團老師

苗栗縣竹南國民小學 114 學年度第 二 學期 兒童瑜珈 社教學計畫表

次數	日期	授課內容
1	3/11	●靜心：觀呼吸●山式●心靈故事：瑜伽的由來
2	3/18	●靜心：三個空祕訣 ●體式：貓式、狗式●心靈故事：人類的心
3	3/25	●靜心：行走靜心 ●體式：樹式、蜥蜴式●心靈故事：怕癢的樹
4	4/1	●靜心：專注●體式：獅子式、●心靈故事：獅子的恐懼
5	4/8	●靜心：花 ●體式：蛇式、英雄式●心靈故事：山的故事
6	4/15	●靜心：正念飲食 ●體式：蝴蝶式、鳥式 w●心靈故事：小鳥女孩
7	4/22	●靜心：海洋●體式：花式、海星式●心靈故事：不要王國的國王
8	4/29	●靜心：煩惱樹 ●體式：兔式、金剛座式●心靈故事：彩虹橋
9	5/6	●靜心：呼吸波浪 ●體式：船式、驢子式●心靈故事：國王和蒲公英
10	5/13	●靜心：藍色之光 ●體式：閃電式、牛頭式、椅子式●心靈故事：麥子的故事
11	5/20	●靜心：河流 ●體式：鋤式、蠟燭式●心靈故事：勤勞的農夫
12	5/27	●靜心：OM SHANTI●體式：魚式、鱷魚式●瑜珈桌遊
13	6/3	●靜心：寧靜●體式：大拜式、烏龜式●心靈故事：有關係 沒關係
14	6/10	●靜心：月亮 ●體式：輪式、烏鴨式●心靈故事：老鼠和月亮

承辦人：

學務處：

校長：