

苗栗縣竹南國民小學 115 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:週三下午 12:40-14:50

二、招生對象: 一~六 年級, 10 人以上開班, 18 人為限。

三、課程簡介

(一)課程目標：

1. 透過瑜伽經典故事與心靈故事，引導孩子學習善良、尊重、同理心與正向價值觀，培養良好的品德與生命態度。
2. 在靜坐中練習暫停與安住，學習收攝感官，讓身心重新校準，提升專注力，與自己的內在連結，培養覺察、自我理解與情緒穩定的能力，為健康的內在生命奠定基礎。
3. 透過正念行走、正念飲食等活動，引導孩子練習專注於每一個當下，學習感恩，珍惜自己、他人與生活中的美好。
4. 瑜伽體式練習中，引導孩子配合呼吸與身體動作，提升身體協調性、柔軟度與平衡能力，感受身心合一的平靜與安然，建立健康、自信的身體意識。

(二)課程內容簡介：

課程結合瑜伽故事、靜心練習、正念活動與瑜伽體式，引導孩子在輕鬆愉快的氛圍中學習專注、覺察與感恩。透過呼吸、身體律動及靜坐，培養情緒穩定、專注力、自信心與身體協調能力；並藉由經典故事啟發良善品格，陪伴孩子建立健康的身心與正向的生命態度，在愛與尊重中快樂成長。

師資簡介

指導老師：黃巧玲 Linda 老師

學歷：樹德科技大學幼保系 合格幼教師 幼字第 9300885 號

經歷： 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

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

偏鄉兒童瑜伽志工老師

竹南國小、后庄國小兒童瑜伽社團老師

IKYA 國際兒童瑜伽培訓

苗栗縣竹南國民小學 115 學年度第 一 學期兒童瑜珈社教學計畫表

次數	日期	授課內容	
1	9/23	高士基	●靜心：觀心（念頭） ●瑜伽的由來、身體殿堂
2	9/30	樹式	●靜心：觀呼吸 ●心靈故事： 愛心樹
3	10/7	蝴蝶式 打電話式	●靜心：行走靜心 ●心靈故事：人類的心
4	10/14	蜥蜴式 蛇式	●靜心：無敵三寶（身心、聰明與智慧、善良溫暖） ●心靈故事：貓頭應與烏鴨
5	10/21	山式	●靜心：我是山 ●心靈故事：山的故事
6	10/28	狗式	●靜心：三個空的祕訣／慾望（需要想要） ●心靈故事：貪心的狗&神奇甕
7	11/4	貓式	●靜心：柔軟的心 ●心靈故事：不要王國的國王
8	11/11	鳥式	●靜心：呼吸波浪 ●心靈故事：小鳥女孩
9	11/18	英雄式	●靜心：正念飲食 ●心靈故事：彩虹橋
10	11/25	拜日式	●靜心：藍色之光 ●心靈故事：麥子的故事
11	12/2	牛頭式 鋤式	●靜心：手掌呼吸靜心 ●心靈故事：勤勞的農夫
12	12/9	海星式	●靜心：AUM ●瑜伽桌遊
13	12/16	大拜式	●靜心：R a M a D a S a ●心靈故事：國王和蒲公英
14	12/23	複習	●靜心：臣服 ●心靈故事：快樂的人和不快樂的人

承辦人：

學務處：

校長：