

東園國小 113 學年度第二學期週五晨光活動課程計畫表

●社團名稱：兒童瑜珈班 ●指導老師/電話：王淑茹/0928-921670

●上課場地：律動教室

次數	日期	時間	課程內容大綱	簽到
1	114.03.07 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(植物)-呼吸練習(清涼呼吸法)-正念靜心練習-感恩	
2	114.03.14 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(動物)-呼吸練習(蜂鳴式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
3	114.03.21 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(身體系統)-呼吸練習(霍伯曼球式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
4	114.3.28 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(肌肉)-呼吸練習(嬰兒式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
5	114.04.11 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(形狀)-呼吸練習(左右鼻孔交替呼吸法)-正念靜心練習-感恩	
6	114.04.18 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(幾何圖形)-呼吸練習(盒子呼吸法)-正念靜心練習-感恩	
7	114.04.25 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(地球元素)-呼吸練習(風吹水面式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
8	114.05.02 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(世界各國)-呼吸練習(腹式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
9	114.05.09 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(環球旅行)-呼吸練習(倒數計時呼吸)-正念靜心練習-感恩	
10	114.05.16 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(鏡子表演)-呼吸練習(風箱式呼吸法)-正念靜心練習-感恩	
11	114.05.23 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(信任)-呼吸練習(給予式呼吸)-正念靜心練習-感恩	
12	114.06.06 (五)	7:50-8:30	暖身-主題體位法練習(關愛自己)-呼吸練習(OM呼吸法)-正念靜心練習-感恩	