

瑜珈體育課程規劃與教學

賴金模

朝陽科技大學通識中心專任助理教授

摘 要

「瑜珈」之於印度，一如「太極」之於中國；皆淵源於文明古國而歷經千古之傳承。瑜珈是各種靈修以及超脫自我與本我的統稱；透過一系列肢體屈伸、扭轉開闔，並配合冥想調息，使身體、意識、心靈統合。其目的是為淨化身心，提供一種中庸的生活方式、謙卑的運動練習以引領修習者過著具整合性、有活力、有意義的生活形態；進而求得身心靈的平衡發展——亦是教育的理想目標。本文旨在探討經由結合瑜珈體位法、靜坐冥想及配合音樂情境的瑜珈體育教學課程，論述其理論基礎、課程內涵、課程規劃與教學，提供同好參考，並請方家不吝指正。

關鍵詞：瑜珈、體位法、課程規劃

壹、前言

一、背景沿革

體育教學是一個有計畫、有目的的師生互動歷程，教師依據學習的原理原則，透過各種具教育價值、運動項目與運動設施或媒體為媒介，以有效的教學策略或學習集團為方法指導學生學習的一種學程。體育教學是根據學生的心理、身心特徵和需要，安排適當的教學情境，提供合適的教材，運用妥善的教法，在有目的、有組織、有計畫的身體活動中，因勢利導，循循善誘，以期達到體育的目標，實現整體教育的理想。據此，教學乃建構在教學者與學習者之間，為了達到一有計畫有系統組織的教學目標所經歷緊密且良性互動的歷程。其中，課程是實踐教學目標的總過程；教學的成敗則視教學者能否在課程的設計、教材的選擇、教法的運用方面做有效的規劃及執行。課程是達成教育理念與未來理想願景的計劃通道，必須透過事前「慎思熟慮構想」(delibertion)的「課程規劃」。³²⁷且依學校教師的專業觀點，課程應該是一套教學內容與教學方法的建議說明，以說明在何種邏輯前提下具有教育價值；在何種條件下是可以實際進行教學。因為教育是一種極富創造力的知識動力來源，必須有前瞻的「理念建議的課程」與「正式規劃的課程」。³²⁸學校體育素有國家體育之根本，社會體育之搖籃的崇榮。³²⁹也是推動全民體育的原動力，其重要性自不待言。而向為學校體育主流的體育正課(教學)，其教學品質之良窳，攸關學生身心發展及日後對體育態度之取向；影響之深遠，不容或忽。³³⁰然而，素為眾所認同的體育課程與興趣選項分組教學方式，近年來在面對大學體育課程必修與選修並行，以及生活型態的改變，日漸以休閒娛樂、健身及養生為導向。體育教師為因應此一潮流趨勢，以及能盡量滿足學生廣泛的興趣與需求，教學項目更趨多元化，課程內容則更富趣味性和新鮮感。且在「教學相長」中，教學者如能抱持不斷自我充實與創新超越的終身學習精神，反能感受到難以言喻的成就感。³³¹

二、研究動機

瑜珈是一種運動，也是一種修行；是一門修身的藝術，亦是一門生活的哲學。就概念式而論，瑜珈涉及許多精神信仰、肢體技巧、以及五千前年源自印度的哲學思想派別，是各種靈修以及超脫自我與本我的一個統稱。影響其他傳統宗教，催生了印度教的創始。藏傳「瑜珈」(Vajrayana Buddhism，金剛乘佛

³²⁷蔡清田著：《課程改革實驗》(台北：五南，2001)，頁43。

³²⁸蔡清田著：《課程學》(台北：五南，2008)，頁22。

³²⁹方瑞民：〈大學女生體育正課的教學效果分析研究〉，《國民體育季刊》(台北：國民體育季刊社，第3卷第6期，1973)，頁26。

³³⁰賴金模著：《南區五專生對體育教學的反應分析》(台中：大社會文化出版，1992年2月)頁1。

³³¹賴金模：〈瑜珈課程教學成效初探〉(論文發表於2006台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會，嘉義縣，吳鳳技術學院，2006)，頁875-879。

法)、日本「瑜珈」(Zen, 日本禪宗)、中國「瑜珈」(Chan, 中國禪宗)等, 都宣揚類似的哲學道理, 並搭配印度瑜珈一起修習。³³²而在歷經千古傳承之後, 近年來更見瑜珈風潮大興, 風行寰宇。

如果科學的醫學能轉化成治病的藝術, 則藝術的瑜珈亦能轉化成保健的科學--「上工治未病」之學。因此, 多數修習者是為了保健抗病、紓壓養生, 或為了身體復健、改善體能以及改造身材等。然就研究者個人經歷與體驗: 年少曾習武拉筋, 弱冠因緣際會修習太極拳、現代舞; 1974年印度一位瑜珈大師來台巡迴講習, 為其啟蒙而漸窺門徑。1979年進雲門舞集再習現代舞, 感受到舞蹈的肢體語言, 在「隨曲就伸, 旋轉開閤」之間, 如無音樂旋律的配合, 相較與太極拳瑜珈術的動作, 則恰似一般人眼中緩慢鬆柔的太極拳與肢體「硬拗」的瑜珈術, 粗略的感受可能單調乏味、無聊「變態」兼而有之。然而如以隨意自在的心態, 循序漸進, 持之以恆, 終能漸入堂奧, 體悟其隨曲就伸如白雲舒卷、風吹楊柳般之悠然意境。當然, 若能與舞蹈配樂一般再搭配悠揚柔美能感動心靈、怡情悅性的音樂, 亦能感受到如舞蹈的肢體語言, 在「隨曲就伸, 旋轉開閤」之間, 伴隨著音樂的旋律和節奏, 乃是一種情感的表達與宣洩。正如同《毛詩》〈詩大序〉:「情動於中, 而形之於言, 言之不足, 故嗟嘆之; 嗟嘆之不足, 故詠歌之; 詠歌之不足, 不知手之舞之, 足之蹈之也」, 此乃人類舞蹈之本能。且由於搭配音樂律動的效果和個人諧和動作的適當配合, 可達到一種自我陶醉的境地。³³³因此, 隨著如行雲流水般的旋律節奏, 則那快慢相間、韻律天成, 剛柔並濟、動靜如水之妙趣, 只能親自身體力行與心領神會了。

醫學界的專業人士已有許多臨床數據可以證明, 用音樂的共振所產生共鳴, 可有效作腦波的管制, 調整右腦的思想歸序。經常受到音樂薰陶, 對增強神經系統、調節大腦皮質, 可促使人體分泌有益健康的生代物質, 增強消化機能, 還能讓血壓和心律維持正常。³³⁴因此, 在修練太極拳或瑜珈術時, 認為如能搭配音樂的共鳴, 應能使身心靈產生更和諧共振的作用。為使此三者之間配合更能曲盡其妙, 於是1997年起, 嘗試開設以太極拳套路及基本導引功法, 並結合瑜珈體位法, 同時配合音樂旋律之課程。本欲以「太極瑜珈」為科目名, 後經考慮不宜以單一課程包含兩種科目, 乃以「太極導引」名之。³³⁵

近年來由於教學經驗的累積, 發現學生的反應頗為熱烈, 且因其中有瑜珈教材之故, 有些學生反應盼能增設瑜珈課程。為呼應其學習需求, 乃於2003年以年逾半百之「姿」開設瑜珈體育課程。初期曾有同學在心得報告中提及, 當初乍然看到一位中年男老師時, 以為自己走錯教室之「成見」! 偶爾示範「L型支撐」姿勢, 却讓他們誤認為老師能將身體平地升起, 以為「功力」之深

³³²Chisty Turlington著 王俐之等譯:《生活瑜珈》(台北:相映文化, 2006), 頁 56-89。

³³³莊婕筠:《音樂治療》, (台北:心理出版, 2004), 頁 46。

³³⁴K.W.J.H.Ricmann著 徐頌仁譯:《音樂美學》(台北:愛樂出版社, 1992), 頁 16-19。

³³⁵賴金模、郎秀玲:〈太極導引課程教學成效初探〉(論文發表於2006 運動資源領域研究暨研究方法研討會, 台中縣, 修平技術學院, 2006), 頁 376-380。

不可測。諺云「活到老，學到老」為使課程往更精緻的深度進展，私下更勤於鑽研精進。而所謂「一分耕耘，一分收穫」授課過程總能感受到學生對課前的期待和課後餘「興」猶存的心情；而每在感恩式揮手話別中，一股暖流直上心頭，一切付出已然值得。³³⁶今乃將教學之心得以及評量反應，提供交流與參考。

貳、瑜珈的理論與修煉

一、瑜珈的起源

瑜珈的起源，大約追溯自西元前1500年的吠陀時代至西元前2500年的印度河文明。在那段極富文化發展意義的年代，造就印度教發展史上哲學與精神的根基。就像全世界許多文化與精神的傳承方式，瑜珈起先是以口述方式世代相承。瑜珈歷史則是在兩大瑜珈經典——《薄伽梵歌》和《瑜珈經》的誕生後才變得更明確。而前者描繪出凡人與無上意識的神性關係；後者則傳遞如何臻至至上理想的具體指引，此教典奠定我們今日所熟悉的瑜珈哲學基礎。³³⁷

二、瑜珈的基本概念

瑜珈(yoga)意指「方法」，亦含靈魂與神靈「融合」(yoking, 亦即union)的言外之意。英文字「Yoke」意味「成爲一體」、「連接在一起」和「訓練」；就此而論，瑜珈代表「方法上的訓練」，是人類內在對超凡、神聖品質的尋求。意使身、心、靈連結，自我與精神連結，世俗與神聖連結。其根本目的，是在整合生活中的所有層面，包括：環境、體能、情緒、心理、精神，從現象(phenomenal)而言，瑜珈的哲學寓於吾人身體力行與生活的真實中。³³⁸因此，瑜珈是以哲學探索知的功夫來表現真實；以科學的實驗分析來探究真實；以宗教(瑜珈非宗教)的修行精神來表現生活真實。

三、瑜珈修煉的功法

古代養生家強調「行如風，立如松，坐如鐘，臥如弓」，其旨在闡明修行在於融入日常生活，以養成良好姿勢儀態的習慣；因習慣(癖好)有使人習以爲常而無意識地，反覆去做同一件事的傾向。我們並非意識地造成不平衡，是因內在有著無意識地作歪曲活動的傾向(條件反射)，所以造成不平衡。這不能意識地警覺的癖好，瑜珈稱之曰「業」。業癖是偏於一方的刺激，連續累積而形成的條件反射，所以要消除業癖必須予以反對的條件，及相反的刺激。要防止業癖的形成，必須常常給予有規律的交互刺激。瑜珈行法中爲保持無業癖的狀態，從心理、生理、解剖、環境等立場，將其方法分爲八階段，有時人稱八步功法，其概要如下：

³³⁶賴金模：〈瑜珈課程教學成效初探〉(論文發表於2006台灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會，嘉義縣，吳鳳技術學院，2006)，頁875-879。

³³⁷Chisty Turlington著 王俐之等譯：《生活瑜珈》(台北：相映文化，2006)，頁76-89。

³³⁸沖正弘著，金溟若譯：《瑜珈的哲學分析與方法》(台北：台灣商務出版，2000)，頁25-38。

(一) **持戒 (Yama)**：意指為人處世的社會行為規範，傳統戒律為：非暴力、誠實、欲求適可而止、待人慷慨。

(二) **精進 (Niyama)**：意指個人內在人格的修為，包含純淨、知足、紀律、順從神聖、探索心靈。

(三) **調身 (Asana, 即體位法)**：意指身心整合的完整表現，若能規律地練習體位法，體能和情緒上感到更為靈活，內心亦能獲得平靜。能結合靈活、平衡、力量、內在的平和，就能克服一切障礙。

(四) **調息 (Prana)**：乃是生命的力量，也是根本的能量，中醫名之為「氣」，是透過有意識的控制呼吸技巧。

(五) **攝心 (Pratyahara)**：乃是轉入瑜珈中細微的感官經驗 (tanmatras) 的過程，引導感官對聲音、觸感、視覺、嗅覺、味覺更加敏銳。

(六) **專心 (Dharana)**：乃是注意力與意向的掌控，透過學習能有意識地創造出生活中的健康與成功。

(七) **入定 (Dhyana)**：藉由靜坐，能培養察覺力，不致失去自我，無論挑戰何時出現，也都能定心。

(八) **三摩地 (Samadhi)**：乃指直接的感受、靈魂完整的體驗、內在直接立即的了悟，也是全然的覺知，知道自己是心靈以人的形式而展現的存在，建立在連結之上，與生命中進化的流動和諧共修。

四、瑜珈修煉的基本注意事項

(一) 飽食中，僅能以金剛坐助消化；饑餓時，運動強度不宜太大。

(二) 定時練，程度較能漸進持續；隨時練，動作則應隨時地制宜。

(三) 由鬆入靜，則能專注而投入；由弱漸強，則因適應而精進。

(四) 莫因小效而躁進，勿以未效而癱弛；循序漸進，持之以恆，自然水到而渠成。

參、瑜珈課程的特性與功能

近年來，健身俱樂部正流行著一種名為身心靈運動 (body balance) 的健身方式。body balance 是一種結合瑜珈 (yoga)、太極 (tai-chi)，和皮拉提斯 (pilates) 之精華於一身並配合調節呼吸的運動，以達到身心保健的功效。³³⁹本瑜珈課程乃因結合太極拳、導引術、瑜珈體位法以及搭配音樂情境；竟與之不謀而合，不但展現課程特性，又有相互支撐助長之效。

一、佛家以瑜珈術為導引術，道家以太極拳為導引術，醫家有華陀五禽戲、

³³⁹彭郁芬、溫富雄：〈身心靈平衡運動-Bady Balance〉，《大專體育》(台北：第 86 期，2006.10)，頁 140-141。

達摩易筋經導引術。³⁴⁰依此，則瑜珈、太極導引及太極拳亦可兼容並蓄，各取其長融為一爐而冶之。

二、瑜珈非僅體位法之體勢而已，其修鍊由八個階程組成。即：屬身之修練法有調身、調息；屬心之修練法有凝神、禪定、三摩地（Samadhi，指天人合一之意）；屬靈之層面有戒律、無我等道德精神之修練靈性之修行，如無道德、音樂、美感等「生活藝術」，則難以達臻真善美之境界。

三、太極導引和太極拳是意識、動作、呼吸三者之間同時協調，以意導氣，螺旋鬆柔，節節相催，一動則全身皆動的運動；兩者都要求初學「依規矩」，熟練之後太極導引則漸不受「規矩」（固定形式）所拘束，乃至「脫規矩」之境界，身心能獲得更大的釋放。

四、音樂與生理的激發有直接的關連，這種激發可用科學儀器來檢測的；音樂除了可以引起人的肢體擺動，更能引發躍躍欲舞的衝動，此種特性使那些與肉體有疏離感的人感受到軀體的存在。而如同音樂是因為我們需要而由本體所產生。音樂亦是body balance的重要元素，一堂11小節的課程，每一小節依其動作的情緒重點，搭配一首歌曲（例如太極暖身搭配情境音樂，核心訓練搭配節奏輕快的音樂，最後的伸展操搭配冥想音樂）。³⁴¹本課程所習練的瑜珈及導引運動，皆可仿照如拜日式之連續性組合。各個姿勢均力求循序漸進及優美雅緻，因此，搭配音樂的情境（如拜日式搭配「祈禱」歌曲），讓心靈感動共鳴的反應頗佳。

肆、瑜珈課程規劃與教學

一、課程目標

（如附表教學大綱內課程目標欄）

二、教學對象

本教學對象為本校四技二年級和二技三年級學生；日間部、進修部各一班，每學期人數多介於五十至六十人之間。日間部學生年齡多數約二十歲左右，進修

部學生差異性較大，多數在二十歲至四十歲之間。

三、課程單元主要內容

運動之三部曲，一如飛機之引擎發動熱機緩行（暖身），進而加速起飛（主

³⁴⁰賴素爵：〈體認與迴響文〉，《太極導引與人體經絡，太極導引進階》，熊衛著（台北：聯經出版，2005），序文。

³⁴¹同¹³

運動)，最終降落滑行停機（整理運動收操）。本課程單元程序以鬆身舒筋法暖身，瑜珈體位法為主運動，靜坐冥想為整理運動收操。其中（一）之1的金剛坐法（亦稱坐姿英雄式）是以腳背貼地（腳拇趾可重疊），臀部落坐於腳根內側的跪坐姿式；調整身體使之四平八穩的「坐如鐘」；感覺中正安舒，繼而調息、冥想，可統合身心，淨心澄瀟；為練功前的身心預備，作用如舞台演員、舞者的「培養情緒」。亦可與大休息式一般，作為最後的整理運動收功。

（一）、鬆身舒筋法

1.金剛坐法 2.左顧右盼 3.左右逢源4.翻江倒海 5.俯仰無愧 6.拜日式7.雲手磨鏡8.鴛鴦相會9.大鵬展翅10.大休息式

（二）、瑜珈體位法

（如附表教學大綱內教學內容欄）

（三）、靜坐冥想

冥想是內心世界的沉思或自我反思；它是透過對心智專注規律的練習，讓大腦安靜下來而進入更高的意識與警覺。冥想是一種既清醒又機敏，既平靜又專注的靈明狀態。

四、瑜珈課程教學進度計畫表

教學課程以一學期為學程，其教學進度計畫表如下：

朝陽科技大學通識教育中心 95 學年度授課計畫及教學大綱

課程名稱	中文：瑜珈 英文：Yoga	授課－實習－學分數	2-2
		修習別	選擇必修
任課教師 (簡介)			
教材	生活瑜珈 (Christy・Turington 著)「太極導引」與養身健身 (熊衛著) 彼拉提斯與核心復健運動 (邱俊傑等著) 瑜珈，這樣做就對了 (洪光明著) 經絡瑜珈 (李家雄，李昭瑤合著) 瑜珈天地 (曹月美，郭維芳合著)		
參考資料	聲音與音樂教育 (郭美女著) 生命的桂冠：瑜珈研究 (聖.基帕爾.辛格著) 「太極導引」與養身健身 (熊衛著) 瑜珈七日修心法 (狄帕克.喬普拉、大衛.賽門著)		
課程目標	以帕坦加利的瑜珈八支功法：持戒、精進、體位法、調息、攝心、專心、冥想、三摩地；結合喬瑟夫·彼拉提斯所綜合古希臘，羅馬等東西方的養生運動與太極導引功法，配合柔和的音樂，使身心靈和諧安康，進而強身健體美化生活。 At Core Pilates Health, east and west finally meet in the combination		

	of Pathanjali's eight limbs (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhayana, and Samadhi) with Joseph Pilates' method of integrated ancient Greek and Roman classic regimens and Tai Chi Dao Yiin. In the fine tuning of soothing music, Core Pilates Health builds your physical fitness and elevates your life into a harmonious integration of body, mind and soul.
教學內容	週次 教學進度及內容
	1 理論動作解說，四大基本訓練課程
	2 鬆身舒筋法，兔式、貓式、雙併旋轉
	3 兔式、眼鏡蛇式、弓式、雙分旋轉
	4 嬰兒式、拜日式
	5 雙腿延伸 (Double Legs Stretch) 側膝 (Knee)
	6 上升下降 (Elevation&Depresion)、收臀 (Sgueuege Hip)
	7 單腳旋轉 (One leg Circle)、側腰 (SideDrops)
	8 分腿滾球 (Open leg Rocker)、樹式、英雄式
	9 期中考
	10 肩立式、犁式、側抬腿 (上、下)
	11 蝗蟲式、南北拉極
	12 橋式動作 (Bridge)、脊柱旋轉操 (Spine Twist)
	13 扭轉式、雲雀式、弧線升降
	14 青蛙式、海狗式、經絡按摩
	15 超人操 (Superman)、游泳操 (Swimming)
	16 綜合練習
	17 綜合練習
18 期末考	
教學方法	1.動作分析 2.示範動作 3.分組教學或整體教學
成績考核	出席率 30%、期中考 30%、期末考 40%

五、教學評量

每學期末，本校統一施測，進行教學評量問卷調查。問卷內容由各院、系（中心）訂定。體育類問卷由體育室修訂，第1~4 題為學生自我評量，第5~16 題為學生對教師教學行為評量。本問卷調查結果發現：學生自我評量的四題中，僅第四題有五位反向反應，餘皆呈正向反應，而對於教師評量部份，除第6題1人填非常不同意（可能該生不知期間老師因帶隊參加全國大專運動，請一次公假），及第13題有29人可能不知公假按例於期末考前一週的補考週補上，故未作答。餘皆達九成六以上的肯定反應，問卷表統計報告臚列如下：

朝陽科技大學教學評量問卷表統計報告

開課系級：校訂必修選項體育類課程 95學年度第二學期2007/07/24

教師姓名：賴金模課程名稱：瑜珈課程代碼：9005年制別：通識教育

開課別：選擇必修修課人數： 59 作答人數：44 無效問卷： 1

表二

	作答人數與比例							平均值	
	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	未作答	未交卡		
1 我的出席率很好	16 0.36	27 0.61	1 0.02	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.34 44	不予計分
2 我覺得我上課很認真	24 0.54	19 0.43	1 0.02	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.52 44	不予計分
3 我對這門課本來就很有興趣	22 0.50	22 0.50	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.50 44	不予計分
4 上課時間外，我會查閱與本課程有關的資料	14 0.31	19 0.43	6 0.13	3 0.06	2 0.04	0 0.00	14	3.19 44	不予計分
5 老師樂於為同學解答問題	31 0.70	13 0.29	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.70 44	
6 老師按時上課，除特殊原因外，不遲到、早退、缺課	36 0.81	7 0.15	0 0.00	0 0.00	1 0.02	0 0.00	14	4.75 44	
7 老師穿著運動服裝授課	39 0.88	5 0.11	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.86 44	
8 老師授課前會引導同學做熱身運動	38 0.86	6 0.13	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.86 44	
9 老師教學態度認真負責	38 0.86	6 0.13	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.86 44	
10 老師尊重同學的意見	36 0.81	8 0.18	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.82 44	
11 老師了解學生學習狀況，提升學習樂趣	31 0.70	12 0.27	1 0.02	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.68 44	
12 老師的示範解說和表達夠清楚	32 0.72	12 0.27	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.73 44	
13 老師調課後，均依規定辦理補課。（本學期若未調課，請免填）	6 0.13	8 0.18	1 0.02	0 0.00	0 0.00	29 0.65	14	4.33 44	不予計分
14 老師經常鼓勵學生培養良好運	35 0.79	9 0.20	0 0.00	0 0.00	0 0.00	0 0.00	14	4.80 44	

動習慣									
15老師很少在授課前引導同學做熱身運動	0 0.00	0 0.00	0 0.00	4 0.09	40 0.90	0 0.00	14	1.09 44	不予計分
16我對老師整體的教學表現感到滿意	39 0.88	4 0.09	0 0.00	0 0.00	0 0.00	1 0.02	14	4.19 44	

本科目平均值： 4.80

伍、結語

「瑜珈」之於印度，一如「太極」之於中國；皆淵源於文明古國而歷經千古之傳承。瑜珈是各種靈修以及超脫自我與本我的統稱；透過一系列肢體屈伸、扭轉開闢，並配合冥想調息，使身體、意識、心靈統合。其目的是為淨化身心，提供一種中庸的生活方式、謙卑的運動練習以引領修習者過著具整合性、有活力、有意義的生活形態；進而求得身心靈的平衡發展——亦是教育的理想目標。

本瑜珈課程乃結合瑜珈體位法、靜坐冥想及配合音樂情境。其旨在讓學習此課程的同學能經由簡易漸入艱深，進而能窺其堂奧；運動強度能由輕漸重，以期許體能之由弱轉強。實施幾年來，每班修習人數大多額滿，乃至超額上課。在有限的空間內隨「屈」就伸、「導氣引體」雖頗感「窒礙難行」！然而看到同學們汗流浹背，揮汗練習至「淋漓盡致」的學習景況，怎不讓「傳道」者更加全力「授業」？而在此良性的教學互動中，即使揮汗如雨、汗流滿面，內心卻是感受一種無愧我心的心靈滿足，而非因有愧於心所產生的「汗顏」；且參照期末全校所施測的教學評量調查表，反應多呈現正面，亦足堪欣慰。後續盼能有系統地配合音樂旋律與節奏之特質，更深入探討瑜珈對身心之成效和反應，做生理實證之探討，或結合音樂療法之鑽研。讓修習者能籍此「修行藝術」體悟人生之真諦，方為教育的實質精神。

參考文獻

- 李家雄，李昭瑢合著：《經絡瑜珈》（台北：文經出版，2006）。
- 邱俊傑等著：《彼拉提斯與核心復健運動》，（台北：原水文化，2005）。
- 洪光明著：《瑜珈，這樣做就對了》，（台北：相映文化，2004）。
- 郭美女：《聲音與音樂教育》，（台北：五南出版，2000）。
- 陳泮嶺著：《太極拳教材》（台北：真善美，1963）。
- 曹月美、郭為芳合著：《瑜珈天地》（台北：國際瓊文，2003）。
- 顏志峰、黃彥鈞等著：《健康與體育教學策略》（台北：五南出版，2002）。
- 嚴苑華著：《圖解瑜珈自然健康法》（台北：遠流出版，1992）。
- Deepak Chopra／David Simon著 陳敬旻譯《：《瑜珈七日修心法》（台北：相映文化，2006）。
- Noa Belling著 王俐之譯：《瑜珈慢慢來》（台北：相映文化，2005）。
- Sant Kirpal Singh著 聖人之路編譯小組編譯：《生命的桂冠：瑜珈研究》（台北：紅藍彩藝，2004）。

Preliminary Study of Yoga Teaching Response

Jin-Mo Lai

Chaoyang University of Technology

Abstrat

As “tai chi” from China, “Yoga” is originated from India, both of which have been handed down for thousands of years from ancient civilized countries. Yoga is referred as one spiritual practice and self- and ego-transcendence collectively as it aims to deal with the purification of body and mind. Yoga is also seen as a means to offer one way of life based on doctrine of the mean and humble sporting exercise and to guide practitioners to lead integral, vigorous and meaningful life style, further achieving the educational goal by pursuing physical and spiritual balance. This essay aims to explore into the yoga teaching through yoga Asana and practice in meditation combined with the situation of music, this study intends to discuss the content of yoga curriculum planning and teaching to yoga physical education. to provide those who share the same interest with relative reference.

Key words : Yoga 、 Asana 、 curriculum planning and