

香港中文大學體育部

瑜 伽

課程內容

週次	第一節	第二節
1	1. 上課須知 2. 介紹課程內容 3. 瑜珈注意事項	4. 瑜珈運動簡介 5. 熱身基本伸展動作 6. 基本瑜珈呼吸法
2	1. 呼吸練習 2. 式子: (i) 山式 (ii) 鷹式 (iii) 半站立前彎腰 (iv) 挺坐式	(v) 坐地廣角式 (vi) 人面獅身式 (vii) 兒童式 (viii) 半魚王式 (ix) 大休息
3	1. 呼吸練習 2. 式子複習 3. 式子: (i) 幻椅式 (ii) 站立前彎腰 (iii) 牛面式	(iv) 聖哲馬利奇式三 (v) 平板式 (vi) 船式 (vii) 仰臥扭轉式 (viii) 貓式伸展
4	1. 呼吸練習 2. 冥想介紹 3. 式子複習 4. 式子: (i) 戰士一式	(ii) 樹式 (iii) 坐地前彎式 (iv) *下犬式 (v) * 駝式
5	1. 呼吸練習 2. 式子複習	3. 拜日式
6	1. 呼吸練習 2. 式子複習	3. 式子串連基本原則
7	1. 呼吸練習 2. 式子複習 3. 式子: (i) 戰士二式 (ii) 門門式	(iii) 三角前彎式 (iv) 單腿鴿皇式二 (v) 頭碰膝式 (vi) 船式
8	1. 呼吸練習 2. 式子複習 3. 式子: (i) 三角式 (ii) 環式	(iii) *戰士三式 (iv) 頭碰膝扭轉前曲伸展坐式 (v) 半弓式 (vi) *鱷魚式 (vii) 快樂嬰孩式

9	1. 呼吸練習 2. 式子複習 3. 式子: (i) *半月式	(ii) *舞王式 (iii) *弓式 (iv) *橋式
10	式子串連及複習	複習
11	式子串連及複習	複習
12	考試	考試
13	考試	筆試及課堂評估

*第二層次式子