

瑜 伽

(2024 年 8 月版)

考試項目	技能 (60%)				平時分	筆試	總分
	基礎式子	拜日式	式子串連	個人練習記錄			
分 數	20%	10%	20%	10%	20%	20%	100%
內 容	展示 5 個式子 (由 25 個基礎式子 隨機抽出 詳見「式子列表」)	展示整套「拜日式」 (共 12 個動作)	根據式子串連的原則， 自由編排由 10 個式子 串連而成的練習，並展 示出來	於學期內依照指示 完成 2 個「個人練 習日誌」			
	<u>評分：</u> 4% x 5 個式子	<u>評分：</u> 完整展示 (5%) 流暢度及完美度 (5%)	<u>評分：</u> 式子選取及編排理念 (15%) 表現流暢度及難度 (5%)	<u>評分：</u> 5% x 2 日誌 (按內容質量評分)			
考試次數	1	1	1	1			
備 註							