

2013/2014 學年教學設計獎勵計劃

六週兒童瑜伽教學對學齡前兒童柔軟度之影響

參選編號——R019

## 摘要

本研究的目的是在於探討兒童瑜珈運動加入體能課中對學齡前兒童柔軟度能力之影響及兒童瑜珈遊戲活動對幼兒柔軟度前測與後測的差異。

本研究為準實驗研究，研究對象為澳門某幼稚園幼高班(K.3)的學生，研究者根據課程進度，在體能課中自編一些兒童瑜珈運動，瞭解被研究的學齡前兒童在坐姿體前彎、站姿體前彎的情況，再進行前測，經過六週十二次的實驗活動，再進行後測，期待能瞭解學齡前兒童在經過實驗活動前後的柔軟度能力的差異。

實驗活動為期六週十二次，研究者將其實驗的成績及過程中所得的資料經過分析而獲得結果。研究中發現參與是次試驗的學齡前兒童在兒童瑜珈運動對其柔軟度能力，直至試驗中期到完結都有明顯的進步，證明瑜珈運動對於學齡前兒童柔軟度是有顯著的效果。根據以上研究結果、本研究所提出的建議，以供相關人士作為參考；在平時的體能課中偶爾加入兒童瑜珈運動，可以幫助兒童增加身體彈性、改善個人姿勢，對兒童來說是一種健康的運動。

**關鍵詞：**兒童瑜珈、學齡前兒童、柔軟度

## 目錄

摘要	i
摘要	ii
目錄	ii
表目錄	v
圖目錄	vi
<b>第一章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 研究機動及背景 .....	1
第二節 研究目的 .....	4
第三節 名詞解釋 .....	4
第四節 研究範圍 .....	5
第五節 研究限制 .....	5
<b>第二章 文獻探討</b> .....	<b>7</b>
第一節 瑜珈的起源與功能 .....	7
第二節 體適能中的柔軟度的定位 .....	15
第三節 瑜珈運動與柔軟度之相關研究 .....	17
<b>第三章 研究方法與步驟</b> .....	<b>20</b>
第一節 研究方法 .....	20
第二節 研究對象 .....	21
第三節 研究工具 .....	21
第四節 研究流程 .....	26
第五節 資料處理及分析 .....	28
第六節 研究道德 .....	28
第七節 研究創新 .....	28
<b>第四章 結果與討論</b> .....	<b>29</b>
第一節 基本資料分析 .....	29
第二節 學齡前兒童柔軟度能力分析 .....	31
第三節 本章小結 .....	35
<b>第五章 結論與建議</b> .....	<b>37</b>
第一節 結論 .....	37
第二節 建議 .....	38

參考文獻.....	42
附錄一 瑜伽運動課程內容進度表.....	44
附錄二 兒童瑜珈動作相片 .....	50

## 表目錄

表 2-1	瑜珈對提升身體生理功能相關研究之整理表.....	11
表 3-1-1	實驗研究設計表.....	20
表 3-3-1	瑜珈運動課程內容進度表(簡表).....	24
表 4-1	受試者坐姿體前彎及站姿體前彎之現況.....	31
表 4-2	受試者之坐姿體前彎前測與中測成績的比較.....	32
表 4-3	受試者之站姿體前彎前測與中測成績的比較.....	33
表 4-4	受試者之坐姿體前彎前測與坐姿體前彎後測成績比較.....	34
表 4-5	受試者站姿體前彎前測與站姿體前彎後測成績比較.....	35

## 圖目錄

圖 3-4	研究流程圖.....	28
圖 4-1	研究對象比例圖表.....	30

# 第一章 緒論

本章旨在敘述本研究的動機與目的，以及對相關的名詞作明確的界定。本章共分作五節，第一節研究動機及背景，旨在說明現今社會生活的健康問題，並引起對幼兒身體健康的關注；第二節研究目的和問題，主要探討運用兒童瑜伽遊戲教學對提升幼兒柔軟度的關係；第三節名詞解釋，針對本研究的常用字概念作出說明；第四節研究範圍，旨在說明本研究對象及人數；第五節研究限制，針對整個研究指出外在因素及研究者能力的限制。

## 第一節 研究機動及背景

由於社會不斷的進步，靜態生活方式已漸成為一種趨勢，看電視、玩平板電腦、玩手機的時間增多，使現在新一代較缺乏到戶外活動的機會減少，加上快餐文化的影響下，形成高營養、高脂肪、高熱量的飲食環境、活動量不足令食物熱量的攝取超過了消耗量，得使現今出現越來越多的小胖子。根據《2010年澳門市民體質監測綜合簡報》的分析，澳門3—6歲幼兒身體形態、身體機能和各項身體素質均隨年齡增長而增加，但與2005年相比之下，幼兒體質綜合指數明顯比2005年降低了；結果還發現，2010年的幼兒參加戶外體育鍛煉的時間縮短，與2005年相比，戶外活動時間不足30分鐘的幼兒人數增加，而在戶外活動時間在1—2小時內的幼兒人數有所下降。隨著科技的進步及文明帶來的便利，使得

孩童的身體活動日趨減少。重要的是，不活動的生活型態除了會造成孩童健康上的問題，同時，較低身體適能的孩童在認知或學業表現上也較差(教育科學研究期刊，王駿濠，2012)。家庭生活的空間縮小；加上現時的家長大多忙於工作，沒有時間陪伴子女外出活動也是令兒童體適能能力下降的原因；加上學校課程的繁重，家長為提昇子女將來社會的競爭力，只偏重於知識教育的培養，更忽略子女身體活動的重要性。王駿濠、張哲千(2012)指出，運動或身體活動的參與確實能夠改善大腦及認知功能的表現，實際的效益亦能從孩童的認知及學業上的表現觀察到。

劉永松(1999)指出體育是一個正式的教育活動，旨在通過運動教育使學童了解並發展其身體潛能，加強其適應社會環境及學習能力，以求學童能在認知、情緒、心理、運動技巧、能力、社交和五育方面得到平衡的發展。盧美貴(1988)提到，人生的第一個六年，是成長最快速、各項發展最有效的階段。林曼蕙(1988)認為，0—6歲是訓練幼兒體能的最佳時機，運動可幫助腦部發展，而且幼兒的身體會做記憶，對於發生過的碰觸經驗將永生難忘。幼兒也藉運動遊戲的參與，來學習各種動作技能、增加生活經驗，累積成為智慧，進而適應未來的社會生活，可見幼兒運動遊戲對幼兒身心發展的重要性是不容忽視，更是幼兒教育重要的一環(詹俊成，2004)。廖應秋(1992)提出，幼兒早期肢體活動的刺激，是提供未來遊戲、運動甚至日常生活良好適應能力的基礎。因此，幼兒期是生長發育的重要時期，不僅是人的體格生長發育的關鍵時期，也是許多動作技能形成的重要階

段。

生活在科技至上的世代，孩童往往可以長時間沉溺在電玩的虛擬世界裏，大大減低了最基本的走動時間，甚至於很多兒童連簡單的伸展動作也做不到；而且家長時常投訴子女的體位、姿勢不正確，做作業時更是顯得注意力不足、缺乏耐性，表現得懶洋洋狀態。正思考如何改善現今孩子們的生活模式，又能配合孩子們愛玩的心態時，恰巧在云云的網上資料中發現，瑜珈正配合上述的要求。瑜珈本身有著悠久的歷史，它源自印度，是古印度六大哲學派別之一，它不只是伸展的運動，而是一種身心靈的修煉。透過呼吸、體位法、冥想與放鬆等練習，使身心靈均衡及健康。瑜珈的練習會可使精神更集中，訓練專注力與靜心，培養定力。同時更能保持身心的柔軟及彈性，瑜珈使身體關節柔軟度增加、靈活、協調，也讓思考靈活、有彈性。兒童瑜珈的出現，正是為了配合兒童的需要，而且洪睿聲(2005)、宋敏如(2006)均提出瑜珈訓練能對肢體伸展範圍有明顯的提升，兒童階段是體適能發展最好的時機，正因為這個原因，推行兒童瑜珈對兒童大有益處所在。兒童瑜珈是一種動靜結合的運動。兒童瑜珈可以改善孩子的姿勢，增加其身體的柔軟性，而且動作具有趣味性，兒童樂於接受。兒童瑜珈是在輕鬆音樂伴奏下，老師輕柔言語的提示下進行的全身心放鬆運動。

研究者在一所活動教學的幼稚園內任教，根據觀察所得，大部份幼高班(K.3)幼兒對瑜珈都沒有一定的認識，另外在體能課上，發現大部份幼高班(K3)幼兒的柔軟度情況不一，因此研究者會藉此機會運用帶有趣味性的兒童瑜珈來提升學齡

前兒童的柔軟度。

## 第二節 研究目的

本研究希望藉著文獻探討、實驗教學以及數據分析等方式，瞭解任教班級幼兒身體柔軟度情況，以及對幼兒身體柔軟度的影響。為此，本研究有以下三個目的：

- 一、了解所選的學齡前兒童柔軟度之現況；
- 二、探討兒童瑜伽遊戲活動對幼兒柔軟度前測、中測及後測的差異。

## 第三節 名詞解釋

### 一、兒童瑜珈

兒童瑜珈是一種動靜結合的運動。兒童瑜珈可以改善孩子的姿勢，增加其身體的柔軟性，而且動作具有趣味性，兒童樂於接受。兒童瑜珈是在輕鬆音樂伴奏下，老師輕柔言語的提示下進行的全身心放鬆的伸展性運動。

### 二、學齡前兒童

個體從出生而逐漸成長，經完全會獨立行走、跑、跳乃至會以簡單的動作技

能來應付生活之所需的年齡開始，到足六歲為止，這一階段的兒童叫做「幼兒」，或稱之為「學齡前兒童(The Pre-School Child)」(阮志聰 1989)。本研究所指的學齡前兒童為滿五歲就讀於澳門某校幼稚園幼高班(K.3)的學生。

### 三、柔軟度

柔軟度為關節所特有，可經由練習改善之。大部份兒童均參與各種發展柔軟度的活動。兒童依循其身體的靈活性，經常做彎曲、扭轉、旋轉和伸展，展現其柔軟度(David L. Gallahue,2001)。

## 第四節 研究範圍

本研究旨在探討運用兒童瑜伽來提升學齡前兒童的柔軟度研究，基於客觀因素，本研究之範圍如下：

本研究之研究範圍為澳門某校幼稚園學齡前兒童幼高班(K.3)共 15 人。依實驗設計經過六週十二次，每次三十五分鐘體能課程。

## 第五節 研究限制

本研究因受限於人手、時間、對象而無法作全校性之實施研究，因此研究範圍僅限於澳門某校幼稚園幼高班(K.3)之學齡前兒童為研究對象，所以是次研究

結果僅能按照指定班級來推估因運用兒童瑜珈後學齡前兒童的柔軟度能力提升的情況，亦未能推及其它身體素質之能力。

## 第二章 文獻探討

本章主要先介紹瑜珈之起源與發展，然後探討瑜珈的功效以及其對提升體適能的相關性。具體而言，本章探討的文獻內容共以三節展開：第一節瑜珈的起源與功能；第二節體適能中的柔軟度定位；第三節瑜珈運動與柔軟度之相關研究。

### 第一節 瑜珈的起源與功能

#### 一、 瑜珈的起源

瑜珈“Yoga”源自梵文“YUJ”，字義為“合一、相應”（洪睿聲，2005）。瑜珈的起源可追溯到紀元前五、六千年前的印度流域，是古代印度的其中一大哲學派別，其哲學思想強調「內在真我的統一」，承繼者自恆河流遷移到喜馬拉雅深山之中，又經一些修行者根據身心研究後改良修行的方法，從而發展出一套修練與維持身心健康的運動方式。1920年後，印度透過一所實驗室，開始對瑜珈進行科學研究，後來，許多心理學、醫學及生理學等研究者逐漸對瑜珈進行一系列實驗研究（戴彰佑，2005）。尤其在現今科技發展上，透過心電圖、肌電圖等儀器協助能測試瑜珈對人類生理方面產生正面的影響作用（Funderburk, 1977，洪睿聲，2005）。瑜珈修行者透過觀察並模仿動物的活動、肢體動作、睡眠等本能習慣及生病自然療法動作，逐漸提升生命的力量，並融入大宇宙意識，達致天人合一的境界（邱顯峰，2002；

陳蘭芝，2010)。而現代瑜珈主要為一系列的修身養心的方法，包括調整身段的體位法、調順呼吸的呼吸法、調理心情的冥想法等，以基達致身心合一的境界。

## 二、 瑜珈的發展

儘管瑜珈已有數千年歷史，但一直缺乏系統性的資料整理，直至瑜珈著名大師帕坦伽利(Patanjali)於公元前 300 年撰寫了《瑜珈經》，完整地將瑜珈的哲學思想及其流派體系以文字形式留存後世，為瑜珈建立了一套完整性的理論與知識。及後，現代學者將瑜珈的發展過程以時代作以下劃分：

### (一) 前古典時期

由公元前 5000 年開始，距今約有 3000 年，由原始的哲學思想逐漸演變成修行法門，其中靜坐、冥想及苦行是當時瑜珈的修行核心。

### (二) 古典時期

由公元前 1500 年，《吠陀經》的出現將有關瑜珈的歷史資料籠統地記錄下來，直至《瑜珈經》出現才使瑜珈的理論及流派得以整理成文字資料。

### (三) 後古典時期

《瑜珈經》出現後，瑜珈修練的方式除身體鍛鍊及呼吸調息外，甚至通過苦行修練技術達致天人合一境界，由此衍生出節食、禁欲、體位法等。

#### (四) 現代發展期

至今瑜珈從印度傳至歐洲、亞洲及非洲等地區，隨不同地區特性而演變出各種瑜珈方法，比如熱瑜珈、哈他瑜珈、養生瑜珈等等。

(杜春治，黃郁玲，2009)

根據上述瑜珈發展的歷史演變過程中，不同時期修練瑜珈的弟子眾多，由此而繁衍出約 72 個流派，其主要流派可分為身、心、知、情、意等五大類(洪明達，2010)。

- 1.身(哈達瑜珈)：實施呼吸與身體的鍛鍊。
- 2.心(勝王瑜珈)：著重坐與靜冥想的鍛鍊。
- 3.知(智慧瑜珈)：以理性的思維、邏輯思辯探求真理。
- 4.情(虔信瑜珈)：追求超越情緒、理性純善的道之愛。
- 5.意(行動瑜珈)：以積極入世的實際行動來達致功德圓滿。

另外，劉美珠(1990)認為，瑜珈可分為健身的瑜珈及靈性的瑜珈兩大類型：

- 1.健身的瑜珈：由體位法及呼吸控制練習來維持身心的健康。
- 2.靈性的瑜珈：由瑜珈八部功法的修練來進行心靈的修養。

在上述瑜珈流派及五個流派中，哈達瑜珈著重呼吸與身體動作的配合，達致改善身體機能的效果，頗受現今社會廣泛流傳及推崇。尤其是哈達瑜珈的體位法，透過模仿大自然中各種動物活動中對人有益的動作，如鷲式、貓式、孔雀式、蛇式等，適合兒童練習。

本研究主要針對健身瑜珈的體位法及呼吸控制來設計適合兒童瑜珈遊戲活動提高兒童柔軟度。

### 三、 瑜珈的功能

瑜珈透過體位法、呼吸訓練、意識冥想等方式以達致身心合一的境界，此乃中國話「天人合一」（林湘琪，2009）。劉美珠（1990）指出印度第一所瑜珈實驗室透過腦電圖、心電圖、肌電圖等最新的科技方法探究瑜珈對身體、心靈的效果，結果發現瑜珈在人類生理及心理方面帶來正面效果（林湘琪，2009）。本研究主分別從生理及心理層面探究瑜珈的功能。

#### （一）瑜珈之生理功能

嚴莞華（2001）認為，瑜珈的體位法透過模仿動作獨特的姿勢動作，能促使肢體、肌腱及韌帶呈現緊張與放鬆的狀況，再配合呼吸調息以適度刺激腦、臟器、神經與荷爾蒙腺體等生理組織，促進個體生理健康（林湘琪，2009）。再從身體運動角度探討，鄭鴻英（2005）

指出瑜珈強調深呼的重要性，其有助注意力集中，而且藉著全身性肌肉與關節的收縮及伸展動作，可以改善疲倦的狀態(陳蘭芝，2010)。

另外，Pugh & Milligan(1993)透過對孕婦進行瑜珈運動的測試，測試結果顯示，瑜珈運動能增加懷孕婦女的體能。陳蘭芝(2010)指出，瑜珈能協助婦女促進健康體能、有助其柔軟度、肌耐力與改善心肺功能等等。

除了上述研究發現外，不同專家學者也相繼提出瑜珈效益的實證，詳細資料如下表 2.1。

表 2-1 瑜珈對提升身體生理功能相關研究

研究者	研究名稱	研究對象	研究結果
鄒碧鶴、黃瀨如 (2005)	比較適能瑜珈與體重控制運動處方介入對大學生健康適能的影響	大學一至四年級學生 141 人	1.體重控制運動處方與適能瑜珈訓練課程，對健康適能有改善效果。 2.適能瑜珈訓練對於血壓有正面效果。
林湘琪(2009)	瑜珈對於注意力缺陷過動症幼兒分心行為之影響	5- 6 歲注意力缺陷過動症之幼兒	瑜珈課程介入，個案情緒表現較為平穩。
李聿	瑜珈提斯對中高及高齡者平衡能力與功能性體適能之影	45- 66 歲之中高及高齡者	1.瑜珈提斯對改善身高、體重、身體質量指數等有顯著提

	響		升。 2.閉眼單足靜態平衡能力、動態平衡力、上下肢肌力、上肢柔軟度及有氧能力等。
洪明達（2010）	瑜珈運動對國小學童身體組成與心率變異度的影響	小學四年級學童 32 人	改善肌肉重、體脂肪重及體脂肪率。
王淑珍、余攸寧（2010）	瑜珈教學對國小學童健康體適能影響之研究	小學五年級學生	柔軟度、肌耐力、瞬發力及心肺力有顯著提升。
陳坤檸（2005）	憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究	平均年齡為 35 歲男女共 12 人	肌肉適能、柔軟度、心肺適能等獲得顯著提升。
洪睿聲（2005）	瑜珈體位對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響	平均年齡為 70 歲男女共 10 人	肌力、柔軟度顯著提升。
陳蘭芳（2010）	瑜珈運動中年婦女體適能、疲勞程度與生活壓力之研究	40- 55 歲已婚婦女共 94 人	1.有規律瑜珈運動者在柔軟度、走路測驗等優於無規律運動者。 2.有規律瑜珈運動者在疲勞程度及生活壓力等方面顯著低於無規律運動者。

Andy, Tammy, Timothy, & Sherre W.(2011)	瑜珈較一般運動更較效能之研究	18 歲大學生共 81 位	1.減少憂慮及壓力，增加柔軟度。
Jennie,E.(2010)	瑜珈介入八個月對停經女性肌肉提升及動脈順暢之成效	35- 50 歲女士共 34 位	1.腿壓強度得到改善 2.動脈順暢沒有顯著改善

資料整理自研究者

## （二）瑜珈之心理功能

瑜珈除了具有生理功能外，藉著理順呼吸、心情放鬆，讓人獲得精神解脫。Berger & Owen(1998)研究發現，瑜珈獲得增加正向情緒以及降低焦慮壓力的效果（杜春治、黃郁玲，2009）。就以上資料顯示，瑜珈之心理功能包括：（一）減輕壓力與憂鬱；（二）改善睡眠及增進生活品質。

因此，可以肯定瑜珈對人類身心健康之效益，而體適能提升有助身體健康發展，所以，瑜珈與體適能的相關性更值得我們關注。

## 三、 兒童瑜珈的功能

根據國際瑜珈治療協會指出，瑜珈對於兒童具有以下四方面好處：1.生理方面：減慢脈搏及呼吸比率，增加心血管功能；2.心理方

面：提升身體動覺及社會調適能力，減少憂慮與敵意；3.認知方面：提升注意力、記憶力以及學習效能；4.生物化學：減低葡萄糖、膽固醇，以及增加大腦含氧量。

隨著科學化及大量研究數據的支持，瑜珈對人類身心健康發展著重要的影響作用，尤其在身體機能、情緒調節等方面。因此，人類開始關注瑜珈對兒童身心健康發展的問題，一些專為兒童而設立的瑜珈課程相繼湧現，透過遊戲、故事、音樂、唱遊等方式引導孩子學習瑜珈。透過瑜珈的練習讓兒童身心健康的發展獲得改善。

（一）促進生長發育：瑜珈的伸展動能能促進肌肉與筋體的柔軟性，完善骨骼肌肉健康發育成長。

（二）預防兒童肥胖：除了肢體伸展的運動，同時能幫助按摩內臟，幫助體內毒素排出。

（三）提高免疫力：增加肺活量及增強兒童的心肺功能，加強神經肌肉的協調性，提高體能，增加身體抵抗力。

（四）提升專注力、增加耐心及自信心：平衡練習能提升兒童的注意集中能力，讓兒童學會控制自己的身體和情緒，並增強自信心。

（五）釋放壓力：配合呼吸能達致放鬆方式，有利於處理緊張、煩躁、沮喪等不良情緒。

## 第二節 體適能中的柔軟度的定位

### 一、體適能的意涵及其重要性

有關身體健康問題，美國於 1960 與 1970 年代進行了一系列有關健康體適能的研究，並開始認識到體適能與疾病與死亡率三者之間的關係，從達拉斯有氣運動研究、體適能水準與死亡率五年追蹤研究以及 1962- 1978 年哈佛大學校以 16,936 校友為對象探討身體活動習慣與死亡率的關係等研究結果顯示，體適能對改善人體健康、生活品質並延年益壽有顯著的相關性(肯尼斯·庫珀，1962)。因此，1970 年代起體適能的概念逐漸形式，至今體適能已被確認為對人類身體健康的重要性。England Department of Health 指出，除先天遺傳影響外，運動是提升體適能最關鍵的影響，而且運動對兒童身心的成長及健康發展十分重要（王淑珍、余攸寧，2010）。

沈劍威、阮伯仁（2008）定義，體適能為個體除了足以應付日常工作外，還有能力享體休閒及能夠應付壓力與突發的變化的身體適應力。Werner & Sharon(2004)指出，體適能可分類為健康體能與競技體能，健康體能是指心肺耐力、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成；競技體能是指敏捷性、平衡感、協調性等等。就以上資料看出，改善柔軟度能有助人類身體健康帶來十種好處：1 增強運動能力；2 減少

受傷的機會；3 增加關節結構中血液及養份的供應；4 增加關節囊滑液的質量；5 增加神經肌肉協調；6 減少肌肉僵硬；7 改進體型及平衡肌肉；8 減少腰背痛毛病；9 減輕壓力；10 享受快樂（沈劍威、阮伯仁，2008，頁 167）。

## 二、 柔軟度對學齡前兒童體能發展的重要性

澳門特區政府高度關注市民身體質素，分別於 2005 年及 2010 年進行了澳門市民體質監測工作，從有關監測結果顯示，與 2005 年比較，身體素質中的柔韌性較依然從幼兒開始已出現增齡下降趨勢，此現況實在令人擔心。

就上述澳門市民體質監測報告結果，引起我們從幼兒段階起應關注並加強對柔軟度運動的推行。Werner & Sharon(2004)指出，柔軟度是指關節在整個活動範圍內能活動自如的能力，一旦柔軟度降低與造成姿體不良和疼痛。沈劍威、阮伯仁（2008）認為，柔軟度是指關節在其正常活動範圍內暢通無阻地作全幅度運動的能力。另外，Anshel, Freedson, Hamill(1991)、陳蘭芝(2010)等學者指出，柔軟度是指關節活動範圍的大小及附著在關節周圍韌帶和肌肉的伸展性運動，許多肌肉或骨骼問題和傷害與缺乏柔軟度有關，此對於年紀較大的人非常重要。許多老年人無法從事簡單的轉身或體前彎的動作，需要透

過彈性伸展的活動改善，幫助軟組織暫時性的拉長。從以上資料得出，柔軟度的影響因素有五個方面：1.缺乏運動；2.體溫；3.年齡；4.性別；5.遺傳。所以透過運動是後天提升柔軟度的最佳方法。洪睿聲(2005)指出，瑜珈有利於體適能的增進，其不僅提升心肺呼吸量，在改善血液循環、身體柔軟度、肌力與肌耐力等方面都具有顯著的效果。而且，瑜珈運動對改善體適能包括肌力、肌耐力、柔軟度和心肺功能有顯著作用(陳金鼓、甘光熙，1997，鄒碧鶴，黃瀨如，2005)。

### 第三節 瑜珈運動與柔軟度之相關研究

瑜珈體位法是藉著獨特姿體形態，使肌肉、肌腱及韌帶處於緊張與放鬆的狀態，再配合呼吸調息以刺激腦、內臟及神經系統等，使而促進身體健康。(鄒碧鶴、黃瀨如(2005))

#### 一、 瑜珈體位法的動作與呼吸

##### (一) 動作姿態

瑜珈動作多以慢速伸展式的靜態身體動作為主，其動作特色如下：

- 1.意識集中於某部位，動作緩慢伸展，靜止直到肌肉緊繃。
- 2.同一動作反覆三至五次。
- 3.儘量擴張或緊縮動作伸展範圍。

- 4.明白每一體位法其作用與功效。
- 5.以仰躺或席地而坐為主。
- 6.每一動作或課程結束時皆有休息和放鬆動作。

## (二) 呼吸法

每一動作皆伴隨呼吸，以達致肌肉具有吸氣時緊張，吐氣時鬆弛的效果。李德仁（1995）指出，深而緩的呼吸法能讓人身攝取充足的氧氣，有助腦部活動及心情放鬆。

## 二、 瑜珈運動對提升柔軟度的研究

瑜珈強調肢體之伸展與肌肉緊張與放鬆之交替，此有助柔軟度的提升。Gharote(1981)指出，瑜珈除了有助於肌肉伸展，對整體柔軟度的提升影響很大。Nass(1980)更進一步指出，瑜珈能有助伸展關節柔軟度。體位法與靜態慢速伸展操相似，Muir & Vandervoort(1999)、戴彰佑(2005)指出，伸展操能刺激細胞膜孔開啟進而提升柔軟度的。陳金鼓、甘光熙（2000）亦指出，瑜珈體位法對柔軟度之改善具有正面效果（洪睿聲，2005）。另外，有一項針對 44 位更年期婦女進行哈達瑜珈運動的實驗研究，結果顯示於介入第 4 週後獲得顯注性成效，並能於第 8 週後獲得持續改善(宋敏如，2006)。而且洪睿聲（2005）發現，瑜珈訓練對肢體伸展範圍有明顯獲得提升。

綜上所述，瑜珈體位法透過模仿大自然動物的動作並配合呼吸調息確實對提升柔軟度有顯著成效。但從上述文獻顯示，針對兒童瑜珈對柔軟度相關研究並缺乏，本研究嘗試透過遊戲形式開展兒童瑜珈活動，藉此探究其對兒童柔軟度影響情況。

### 第三章 研究方法與步驟

本研究希望藉著文獻探討、兒童瑜珈教學的介入以及數據分析，旨在瞭解研究者所任教班級的學齡前兒童的身體柔軟度現況，以及加入兒童瑜珈運動後，能否提升身學齡前兒童的柔軟度。茲將研究方法、研究對象、研究工具、研究流程、資料處理及分析、研究道德、研究創新於本章說明。

#### 第一節 研究方法

本研究將採用準實驗研究法。從研究者所任教的幼高班(K3)隨機挑選 15 位學齡前兒童為對象進行為期六週每週兩節的實驗教學研究，於介入兒童瑜珈教學前進行前測，，在實驗教學的中期，進行中測，直至六週的實驗教學結束，再後測，所得出之數據用作統計及分析結果。本實驗研究設計表 3-1-1 如下：

表 3-1-1 實驗研究設計表

前測	實驗教學一至 實驗教學三	中測	實驗教學四至 實驗教學六	後測
----	-----------------	----	-----------------	----

$O_1$	$X_1$	$O_2$	$X_2$	$O_3$
-------	-------	-------	-------	-------

註：  $O_1$ ：前測

$O_2$ ：中測

$O_3$ ：後測

$X_1$ ：實驗教學一至實驗教學三

$X_2$ ：實驗教學四至實驗教學六

## 第二節 研究對象

本研究對象是澳門某校幼稚園幼高班(K.3)某班的學齡前兒童，根據隨機的形式抽出 15 名學齡前兒童參與本次的實驗教學研究。經過六週十二次，每次三十五分鐘體能課程內加入兒童瑜珈運動(包括熱身運動及呼吸練習 10 分鐘、體位法 20 分鐘，放鬆 5 分鐘)。透過此實驗教學來評量兒童瑜珈運動加入體能課對兒童柔軟度提升的成效。

## 第三節 研究工具

本研究依據相關文獻並配合研究目的，為正確評估受試對象在實驗前後柔軟度的狀況與變化。

本研究所用的測量工具分述如下：

一、 身體質量指數(BMI)

(一) 測量項目：身高、體重

(二) 測量器材：身高體重器

(三) 測量前準備：身高體重器使用前應校正調教

(四) 測量步驟：

1. 身高：

(1) 受試者脫鞋站在身高器上，兩腳踵密接、直立，背部、臀部及腳踵四部份均緊貼量尺。

(2) 受試者眼向前平視，身高器的橫版輕微接觸頭頂和身高的量尺成直角。眼耳線和橫版平行。

(3) 測量結果以 CM 為單位，計至小數點一位，以下四捨五入。

2. 體重：

(1) 受試者最好在用餐後兩小時測量。

(2) 受試者必須脫鞋及厚重衣物站立於體重器上。

(3) 測量結果以 KG 為單位(以四捨五入法計至小數第一位)。

(4) 紀錄體重。

(五) 記錄：將所得之身高(CM)、體重(KG)，代入此公式中

身體質量指數(Body Mass Index BMI)

$$= \text{體重(KG)} / \text{身高(CM}^2)$$

## 二、柔軟度

(一) 測量項目：1. 坐姿體前彎； 2. 站姿體前彎

(二) 測量目的：1. 測量腰部關節柔軟，評估後腿與下背關節

可動範圍以及肌肉、肌鍵與韌帶等組織之

韌性或伸展度。

2. 測量雙臂、背部及腿部伸展的柔軟度。

(三) 測量器材：坐姿體前彎測量器、軟墊；直尺。

(四) 測量步驟：

1. 受試者坐在軟墊雙腳貼軟墊伸直，跨坐姿體

前彎測量器前，膝蓋伸直，腳尖朝上。

2. 受試者要脫鞋，雙腳跟部緊貼坐姿體前彎測

量器前緣。

3. 受試者雙手相疊(讓中指互疊)，自然緩慢向前伸

(不能夠急速來回抖動)低頭、儘可能向前伸，並

使中指觸推桿指示器，暫停兩秒，以使紀錄。

4. 指示器標示之處即為受試者成績。(單位：CM)

(五) 測量紀錄

1. 嘗試一次，測驗兩次，取兩次測驗中最佳成績。
2. 測量成績紀錄單位為 CM。

表 3-3-1 瑜珈運動課程內容進度表(簡表)

週次	課程順序	時間分配
第一週 (2 堂)	準備動作  主運動： <b>腰部扭轉操</b> 左右每邊動作維持兩個八拍，四個八拍為一組，可做兩至三組。  放鬆運動：大休息、半身休息式。	10 分鐘  20 分鐘  5 分鐘
第二週 (2 堂)	準備動作  主運動： <b>屈膝壓腹式</b> 每個動作重複三次，每次動作停留 10 秒。  放鬆運動：大休息、半身休息式。	10 分鐘  20 分鐘  5 分鐘
第三週 (2 堂)	準備動作  主運動： <b>挺胸後仰式</b>	10 分鐘

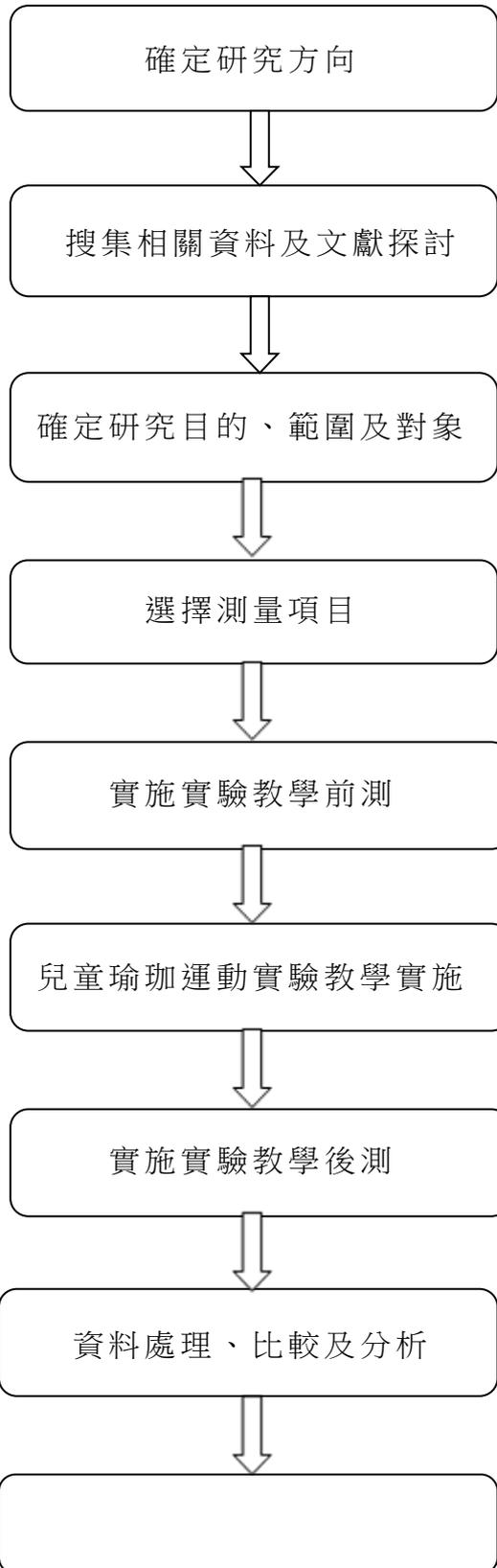
	<p>每個動作重複三次，每次動作停留 10 秒，完成後回到準備動作，並稍作休息。</p> <p>放鬆運動：大休息、半身休息式。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
<p>第四週 (2 堂)</p>	<p>準備動作</p> <p>主運動：<b>動物操--小白兔操</b> 每個動作重複三次，每次動作停留 10 秒。</p> <p>放鬆運動：大休息、半身休息式。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
<p>第五週 (2 堂)</p>	<p>準備動作</p> <p>主運動：<b>動物操--狗式</b> 這個動作停留 10 秒，動作重複四次。</p> <p>放鬆運動：大休息、半身休息式。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>
<p>第六週 (2 堂)</p>	<p>準備動作</p> <p>主運動：<b>動物操--貓式</b> 每個動作停留 10 秒，動作重複四次。</p> <p>放鬆運動：大休息、半身休息式。</p>	<p>10 分鐘</p> <p>20 分鐘</p>

		5 分鐘
--	--	------

#### 第四節 研究流程

本研究將以六週十二次的瑜伽運動加入體能課中，共有 15 名學齡前兒童參與測試。本研究的流程可分為研究前的預備工作階段和正式研究階段。在預備工作階段包括確定研究問題、研究理念與計劃(文獻探討)、挑選研究對象、選擇測驗項目等。正式研究階段包括學齡前兒童柔軟度能力的前測、兒童瑜珈運動的實施、學齡前兒童柔軟度能力的中測及後測，並將資料加以分析、撰寫研究結果。

研究流程分別說明下，如圖 3-4 所示：



提出結論與建議

圖 3-4 研究流程圖

## 第五節 資料處理及分析

本研究實驗所得之數據資料以 SPSS OF WINDOWS 21.0 版套裝軟體進行分析，顯著水準定為  $\alpha=.05$ ，以 T-TEST 分別比較受試者的身體質量指數及柔軟度於參與十二次的瑜珈運動前後數值的差異。

## 第六節 研究道德

本研究為保護研究者的私隱及權利，將會依照下列幾項來執行：

- 一、絕對保障受試者的個人私隱權，所有資料以編碼處理；
- 二、清楚列明本研究之目的及意義；
- 三、課程設計以受試者的能力及安全為首要位置；
- 四、本研究資料只供學術參考。

## 第七節 研究創新

本研究經資料蒐集、發現，雖然兒童瑜珈在歐美一帶流行已久，但相對的研究實屬缺乏，在香港、澳門、台灣地區更是寥寥可數。研究者嘗試在這次研究當中，將有趣的瑜珈運動介入到學齡前兒童的體

能課，以針對性的方式提升柔軟度的能力，所以這次的研究帶來了啟發性的參考價值。

## 第四章 結果與討論

本研究採用了實驗研究法，依六週十二次每次 35 分鐘之兒童瑜珈運動，根據第三章所安排的實驗過程所收集之中測及後測之成績，通過分析統計後，就所得結果來加以討論。全章分成三節，第一節為基本資料分析、第二節為學齡前兒童柔軟度能力之分析、第三節為討論。

### 第一節 基本資料分析

本研究之對象是澳門某校幼稚園幼高班(K.3)某一班 15 位學齡前兒童。

#### 一、學齡前兒童基本資料

##### (一) 性別

參與實驗的 15 名學齡前童中，實驗參與者男學齡前兒童共有 5 名(佔 33%)，女學齡前兒童共有 10 名(佔 67%)。

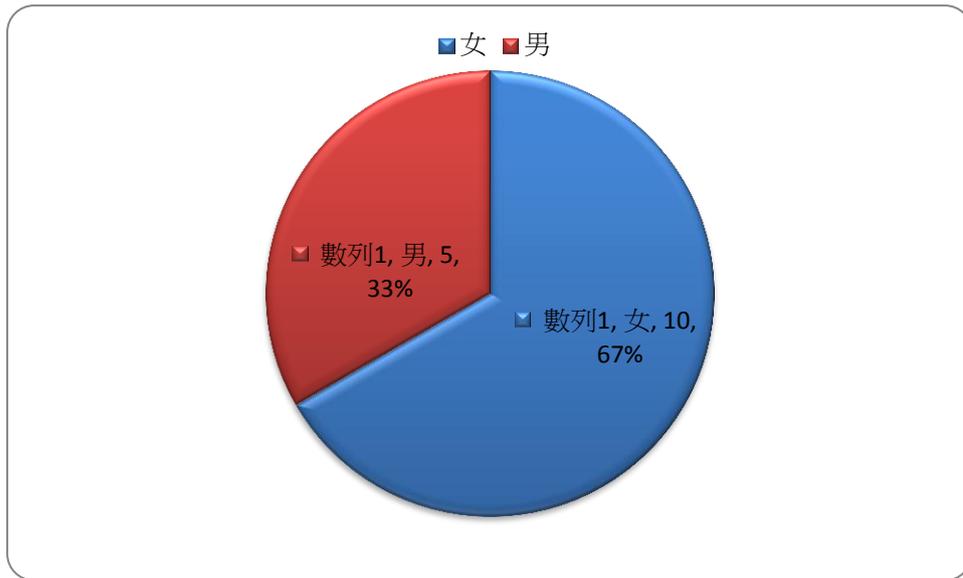


圖 4-1 研究對象比例圖表

## (二) 年齡

本次實驗的 15 名對象全為 2007 年 2 月至 4 月出生的學齡前兒童，年齡均為六歲。

## (三) 坐姿體前彎與站姿體前彎的其本資料

根據表 4-1 可看出參與實驗的 15 名學齡前兒童在未接受兒童瑜珈運動前的坐姿體前彎和站姿體前彎的現況。學齡前女生在坐姿體前彎的平均數為 26.27(CM)，學齡前男生在坐姿體前彎平均數為 26.26(CM)；而在站姿體前彎方面，學齡前女生的平均數為 24.76(CM)，學齡前男生的平均數為 23.80(CM)；柔軟度的現況較為平均，而且學齡前女生比學齡前男生的柔軟度較好。

表 4-1 受試者坐姿體前彎及站姿體前彎之現況

(單位：CM)

坐姿體前彎		站姿體前彎	
性別	平均數	性別	平均數
女(10)	26.27	女(10)	24.76
男(5)	26.26	男(5)	23.80

## 第二節 學齡前兒童柔軟度能力分析

本節就研究者經過六週共十二次的兒童瑜伽運動，於實驗課程結束後比較學齡前兒童在坐姿體前彎和站姿體前彎的前測、中測和後測測試成績之差異作比較，以配合獨立樣本T檢定分析統計程序處理後，把所得之結果分析來加以討論，以助了解任教班級學前齡兒童在柔軟度能力方面有沒有得到提升。

### 一、受試者之坐姿體前彎與中測成績之比較

由表 4-2 得知，坐姿體前彎前測和坐姿體前彎中測測試得分之結果，前測  $P < 0.05$ ，後測  $P > 0.05$ ，由此可知坐姿體前彎前測與坐姿體前彎中測的柔軟度能沒有達到顯著水準，是次測試成績上沒有顯著差異。

表 4-2 受試者之坐姿體前彎前測與中測成績的比較

(單位：CM)

	性別 (N)	平均數 (標準差)	顯著性
坐姿體前彎前測	女	26.27 (2.61)	.381
	男	26.26 (4.34)	
坐姿體前彎中測	女	26.78 (2.69)	.389
	男	26.82 (4.34)	

P<0.05

## 二、受試者之站姿體前彎前測與中測成績之比較

由表 4-3 得知，站姿體前彎前測和站姿體前彎中測測試得分之結果，前測 P>0.05，後測 P>0.05，由此可知坐姿體前彎前測與坐姿體前彎中測的柔軟度能力達到顯著水準，是次測試成績上有顯著差異。

表 4-3 受試者之站姿體前彎前測與中測成績的比較

(單位：CM)

	性別 (N)	平均數 (標準差)	顯著性
站姿體前彎前測	女	24.76 (2.25)	.279
	男	23.80 (4.29)	
站姿體前彎中測	女	25.46 (1.85)	.114
	男	24.84 (4.85)	

P<0.05

### 三、受試者之坐姿體前彎前測與坐姿體前彎後測成績之比較

由表4-4得知，坐姿體前彎前測和坐姿體前彎後測測試得分之結果，前測P<0.05，後測P>0.05，由此可知坐姿體前彎與後測坐姿體前彎的柔軟度能力達到顯著水準，是次測試成績上略有顯著差異。

表 4-4 受試者之坐姿體前彎前測與坐姿體前彎後測成績比較

(單位：CM)

	性別 (N)	平均數 (標準差)	顯著性
坐姿體前彎前測	女	26.27 (2.61)	.381
	男	26.26 (4.34)	
坐姿體前彎後測	女	27.43 (2.63)	.391
	男	27.36 (4.02)	

P<0.05

#### 四、學齡前兒童站姿體前彎與後測站姿體前彎成績比較

由表4-5得知，站姿體前彎前測和站姿體前彎後測測試得分之結果，前測P>0.05，後測P>0.05，由此可知站姿體前彎前測與坐姿體前彎後測的柔軟度能力達到顯著水準，是次測試成績上有顯著差異。

表 4-5 受試者站姿體前彎前測與站姿體前彎後測成績比較

(單位：CM)

	性別 (N)	平均數 (標準差)	顯著性
站姿體前彎前測	女	24.76 (2.25)	.279
	男	23.80 (4.29)	
站姿體前彎後測	女	26.10 (1.81)	.111
	男	25.42 (4.66)	

P<0.05

### 第三節 本章小結

柔軟度是指單一關節或一連續關節的活動範圍，或只在生理關節的限制內，伸展肌肉和肌腱的能力(鍾綺芬，2012)。本次研究是針對學齡前兒童的柔軟度能力，分別採取了坐姿體前彎及站姿體前彎進行測量；在表 4-3 的研究結果顯示，經過三週六次的兒童瑜伽運動後，受試者的站姿體前彎的能力是有顯著差異的；而在表 4-4、4-5 的研究結果顯示，經過六週十二次的兒童瑜伽運動後，實驗教學進行了六週十二次的兒童瑜伽運動後，受試者的坐姿體前彎及站姿前彎的能力均有顯著的差異。在整過分析的過程中，也可以看出學齡前男生和女生

在柔軟度能力都是有差異的，而這個問題的差異比較，可於在下次研究再進行。

## 第五章 結論與建議

本章依照研究目的與問題、相關文獻之探討和研究結果與討論，提出了相應之具體建議。第一節：結論；第二節：建議。本人希望藉此研究所得出的分析，能在幼稚園體能課中加入兒童瑜珈運動，進而提升學齡前兒童的柔軟度之能力。

### 第一節 結論

根據第四章所得出的研究結果，可以看出 12 次的實驗活動後，十五位學齡前兒童男生及女生的成績都有顯著的進步，這證明了兒童瑜珈運動加入到體能課中，對於學齡前兒童的柔軟度有了很大的提升及進步。這次的研究與(李聿(2000)瑜珈提斯對中高及高齡者的平衡能力與功能性體適能之影響、洪睿聲(2005)瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響、王淑珍、余攸寧(2010)瑜珈教學對國小學童健康體適能影響之研究)等人之研究結果相同，在柔軟度能力方面都有明顯的提升。這次的實驗活動非常成功。由此更證明了體能課中加入兒童瑜珈運動是有助提升柔軟度能力的。

瑜珈這項運動已被許多研究證實能促進身心健康，同時也有助於疾病的治療。雖然兒童瑜珈在歐美一帶流行了很久，但在香港、澳門

及台灣等地區卻寥寥可數，研究者設計了這項兒童瑜珈運動，經過了六週十二次，每次三十五分鐘的試驗，十五位的學齡前兒童的柔軟度能力分別在中測和後測的成績均有顯著的進步，這也證明了這次的試驗是成功的。

由於現代資訊發達，小孩無形中接收過多的訊息，視聽及判斷力容易被混淆，再加許多飲食含有過多的糖份及不健康的添加物，容易造成孩子有過動的傾向，常在上課時精神不集中、無法專心；在學習過程中，心靜下來讓頭腦專心是很重要的。兒童瑜珈正正有幫助提升兒童專注力的能力，除此之外學習兒童瑜珈更可以幫助兒童增加身體彈性、改善個人姿勢，對兒童來說是一種健康的運動。因為兒童瑜珈的動作比較有趣味性，且經過特別設計，切合他們體能發展的需要。

## 第二節 建議

本節根據相關文獻之探討和研究的結果與討論，以兒童瑜珈運動加入到學齡前兒童的體能課中對他們的柔軟度能力之影響，對目前從事學齡前兒童工作的教師，提出一些具體建議作為推展兒童瑜珈運動之參考。

### (一) 進行學齡前兒童工作的教師

根據本研究的發現，兒童瑜珈運動與學齡前兒童的柔軟度能力之關係在教學上是值得推展的，而且兒童瑜珈運動對學齡前兒童的柔軟度能力是可以預期的，以下本人提出幾點建議作為參考：

1. 要進行學齡前兒童柔軟度能力的檢測，以便了解其柔軟度能力和兒童瑜珈實施的成效。
2. 兒童瑜珈運動教學內容的設計，應富有創意及趣味性，以根據學齡前兒童的能力來編定教學動作。
3. 在教學課堂上，可配合音樂和伴唱作為指導實踐，讓兒童不會覺得沉悶，反而更加充滿活力。音量控制方面則取決於所教的瑜珈運動動作的類型和風格。
4. 課程活動的設計為的是增進學習興趣，在引領兒童進入瑜珈的過程中，透過故事、好玩的遊戲及肢體律動，他們的集中力自然會有很明顯的提升。

## (二) 幼稚園內的教師

研究者針對兒童瑜珈運動對學齡前兒童柔軟度能力的影響，對幼稚園的教師提出個人建議：

1. 要實施兒童瑜珈運動教學，教師應多參與及充實相關的兒童瑜珈運動知識和能力。

2. 為了提升教學素質和教學過程中的安全性，幼稚園應聘請任修有學齡前兒童體能課程之專業體能教師作為教學者。

### (三) 培養師資來進行教學

研究者針對兒童瑜珈運動對學齡前兒童柔軟度能力之影響，對師資培育機構提出個人建議：

1. 幼稚園師資培訓應定期舉辦兒童瑜珈運動的研習及工作坊，並請有關單位建立一套完整的學齡前兒童體能課程指導手冊。
2. 在未來研究的方向上，除了發展學齡前兒童的柔軟度能力之外，更可以發展其餘的健康體適能包括：身體組成、肌力與肌耐力及心肺耐力等，這都是值得繼續探討問題之一。

小孩自出生後就是一個充滿能量的生命體，一如自然界的生物，他們可以依著本能來生長，並且慢慢建構出自己的思考模式，然而今日，孩子一路成長的過程裡，卻常因家庭與社會環境的教化和限制下，讓許多與生俱來的良好能量漸漸降低，因此籍著瑜珈的練習，讓孩子學習去感受心境上的轉變，去發現快樂是自己內心的作用所產生的。同時，兒童瑜珈是一種平衡的藝術，在一呼一吸、一動一靜之間，讓孩子經驗並享受其中；孩子也能因此轉換過多的能量，放鬆身體與情

緒上的緊張，腦功能易於開啟。因此，本研究以兒童瑜伽運動的試驗，  
期盼對學齡前兒童的柔軟度有所得益，並建議父母可在家中進行親子  
瑜珈運動，這樣更能增進彼此間的親子關係。

## 參考文獻

### 中文文獻

- 倫藻妮(2012)。普拉提斯與瑜珈練習對健康女性身體機能及心境的影响。澳門：澳門大學教育學院體育教育與運動專業碩士論文，未出版，澳門。
- 楊彩蓮(2011)。澳門女校高中生課體育活動的參與及身體自我概念、運動動機的關係研究。澳門大學教育學院體育教育與運動專業碩士論文，未出版，澳門。
- 鍾綺芬(2012)。介入 10 週運動遊戲課程對幼兒體能表現之影響。聖約翰科技大學工業工程與管理系碩士論文，未出版，台灣。
- 呂素幸(2009)。幼兒體能遊戲課程對於 3-4 歲幼兒體能發展之成效研究-以台東市幼兒為例。國立台東大學幼兒教育系碩士論文，未出版，台灣。
- 鄒碧鶴、黃靜如(2005)。比較適能瑜珈與體重控制運動處方介入對大學生健康體適能的影响。嘉南學報，31，405-419。
- 林湘琪(2009)。瑜珈對於注意力缺陷過動症幼兒分心行為之影響。國立臺教育大學特殊教育學系早期療育碩士論文，未出版，台灣。
- 李聿(2000)。瑜珈提斯對中高及高齡者的平衡能力與功能性體適能之影響。台灣：國立體育大學教練研究所碩士論文，未出版，台灣。
- 洪明達(2000)。瑜珈運動對國小學童身體組成與心率變異度的影响。國立東華大學碩士論文，未出版，台灣。
- 王淑珍、余攸寧(2010)。瑜珈教學對國小學童健康體適能影响之研究。2010 年第三屆運動科學暨休閒遊息管理學術研討論文集，154-164。
- 戴彰佑(2005)。憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究。國立屏東師範學院體育學系碩士論文，未出版，台灣。

陳蘭芝(2000)。瑜珈運動中年婦女體適能、疲勞程度與生活壓力之研究。國立台灣師範大學體育學系碩士論文。未出版，台灣

杜春治、黃郁玲(2009)。瑜珈運動對健康效益的影響。成大體育學刊，41(2)，48-57。

洪睿聲(2005)。瑜珈體位法對安養機構老年人生理心理健康相關因素之影響。國立屏東師範學院體育學系碩士論文。未出版，台灣。

沈劍威、阮伯仁（2008）。體適能基礎理論。北京：人民體育出版社。

李水碧（譯）（2006）。Werner, W. K. H. & Sharon, A. H.著。體適能與全人健康的理論與實務（Principles and Labs for Fitness and Wellness）。台灣：藝軒圖書文具有限公司。

附錄一 瑜伽運動課程內容進度表

週次	課程順序	時間分配
<p>第一週 (2 堂)</p>	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	<p>10 分鐘</p>
	<p>主運動： <b>腰部扭轉操</b></p> <p>1. 胸、背挺直，維持盤腿狀，雙腿輕放於腿上。</p> <p>2. 上半身不動，右手搭到左腿上，臉面向左側，邊吐氣，邊將左手慢慢繞過背部，放在背後或搭在右腿上，腰部跟著慢慢向左轉。再回到第一個動作，換邊運動。</p>	<p>20 分鐘</p>
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	<p>5 分鐘</p>

週次	課程順序	時間分配
第二週 (2 堂)	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	10 分鐘
	<p>主運動： <b>屈膝壓腹式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 吸氣，屈膝，雙手抱住小腿，盡量讓大腿貼近小腹。</li> <li>2. 吐氣，背部緊貼板，臀部不要跟著抬太高。</li> </ol>	20 分鐘
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	5 分鐘

週次	課程順序	時間分配
第三週 (2 堂)	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	10 分鐘
	<p>主運動： <b>挺胸後仰式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 胸、背挺直，雙手往後互扣，肩胛骨用力夾緊。</li> <li>2. 吸氣，頭向後仰，頸椎盡量向後延伸，雙手跟著靠向腳板，維持十個呼吸後，慢慢回到第一個動作。</li> </ol>	20 分鐘
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	5 分鐘

週次	課程順序	時間分配
第四週 (2 堂)	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	10 分鐘
	<p>主運動：  <b>動物操--小白兔操</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>吐氣，頭向下，身體往前彎，雙手放在頸部旁。</li> <li>吸氣，臀部逐漸抬高，頭頂抵地，停留十秒鐘。</li> </ol>	20 分鐘
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	5 分鐘

週次	課程順序	時間分配
第五週 (2 堂)	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	10 分鐘
	<p>主運動： <b>動物操--狗式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身體趴下，兩腿張開，把腿伸直，然後放在肋骨兩側，手指張開，位置在肩膀正下方。</li> <li>2. 呼氣，抬高臀部，先往上然後向後，再拉直雙腿，兩腳平行與肩同寬，雙手定住，眼睛望向肚臍，維持五個自然呼吸。</li> </ol>	20 分鐘
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	5 分鐘

週次	課程順序	時間分配
第六週 (2 堂)	<p>準備動作：包括頸部、肩胛部、體側及腿部活動及伸展操。</p>	10 分鐘
	<p>主運動： <b>動物操--貓式</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雙手和膝蓋貼在地板上，打開雙腳與肩同寬，張開手指頭，小腿往上翹起。呼氣，下巴縮近胸口，拱背，臀部壓低，眼睛望向肚子。</li> <li>2. 吸氣，小腿放下，貼在地板上，伸展背部，抬高下巴與胸口。</li> </ol>	20 分鐘
	<p>放鬆運動：大休息(躺在地墊上呈大字形)、半身休息式(抱膝式)。</p>	5 分鐘

附錄二 兒童瑜珈動作相片



腰部扭轉操



屈膝壓腹式



挺胸後仰式



動物操~小白兔



動物操~小狗



動物操~貓

呈交日期：2014 年 8 月 15 日