

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號	B10339038
		姓名	鍾良毅

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

瑜珈是我們平常不會接觸的運動,透
過這次的課程讓我了解到瑜珈這
項運動,還有深刻的體驗每一步的動作,真
的 <sup>是</sup> 一項很需要柔軟度的運動,但是 <sup>是</sup> 一個
放鬆心情和身体的運動,這真的是一個
不錯的安排。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號	B10241126
		姓名	陳葳羚

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

之前一直很想學瑜珈因為自己的筋骨本身很硬，也聽說學瑜珈對
身體很好，瑜珈老師說對的姿勢配合呼吸的規律才會有效果，剛
開始跟著動作都快喘不過氣，但老師說只是暖身而已不知道是不是太少
運動或者身體不好的關係。能在課堂中體驗到瑜珈真的不容易，也
很開心不是只有從書上或影片欣賞而已，很喜歡這種課程，也讓
一開始完全不了解瑜珈的我有初步的了解，希望之後還有更多體驗的機會。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號	B10237099
		姓名	陳怡平

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

能夠在課堂上跟大家一起體驗了

瑜珈提斯，是很特別的經驗，也活動

了筋骨，了解到如何伸展身體讓自己

更健康。在體驗的過程中，老師帶著大家做

每一個動作，大家也都慢慢的熱了起來；

藉由這次的課程讓自己運動到，也放鬆了身心靈。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號 姓名	B10237094
----	---	----------	-----------

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

覺得非常有用，平常沒運動，果然體力不太好，當下做的時候只有拉拉筋在痛，但回家之後直接倒頭就睡，
才感覺，啊...真的太少運動了，居然才動一節課就這麼
累，而且還不是激烈運動。本身滿喜歡這個課程的，
因為在家看影片也可以做，方便又能達到運動效果，
且身心靈獲得平靜。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號 姓名	B10222040 林音慧
----	---	----------	------------------

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

經過這次的瑜珈體驗感想是讓自己的心情放鬆，也讓身體的筋更打開，比起拉筋，當天活動結束後建議活動場地太小了，無法全部認真運動，但這個對我來說的意義是知道自己的身體極限在哪，也很久沒參與運動防止身體老化。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號	B10237100
		姓名	許皓哲

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

1.建議場地更空曠，集體上課感覺很好

自己站在後面看大家都配合，氣氛很好

2.有了不一樣的觀念，以為男生做這種活動

會做不下去，會覺得無聊，可是老師一進行，跟著

做之後，發現既舒服又有趣。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號 姓名	劉佩玟 B10217086
----	---	----------	---------------

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

我覺得場地的安排可以更好，因為這次的場地安排，老師太小隻，常常要找尋老師的身影。其他的部分，我覺得都蠻不錯的，可以透過這樣的一堂通識課，去學習更多不一樣的課材，去更加認識自己的身體，我覺得非常的棒，非常的有意思。

# 104 學年度教育部通識課程革新計畫

## 「身體與文化」課群 期中瑜珈體驗 學習單

班級	<input checked="" type="checkbox"/> 閔宇經 <input type="checkbox"/> 吳美玲 <input type="checkbox"/> 邵承芬	學號	B10341097
		姓名	羅敬惠

請具體寫出本次瑜珈體驗：1.建議或感想；2.這種安排對你學習上的意義

人對瑜珈的體驗有感到新奇也感到有興趣，因為它能讓我們的身體伸展 <sup>肌肉</sup> 骨，矯正身體上的骨頭，但在10樓的會議廳大小場所比較缺乏，所以有些動作運動起來較困難。
這堂課讓我學習到瑜珈分很多種形式，有些還能在椅子上操作，很謝謝學校讓我們體驗平常無法接觸到的運動。