

香港中文大學體育部

瑜 伽

課程內容

週次	第一節	第二節
1	<ol style="list-style-type: none"> 上課須知 介紹課程內容 瑜珈注意事項 	<ol style="list-style-type: none"> 瑜珈運動簡介 熱身基本伸展動作 基本瑜珈呼吸法
2	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子: <ol style="list-style-type: none"> 山式 鷹式 半站立前彎腰 挺坐式 	<ol style="list-style-type: none"> 坐地廣角式 人面獅身式 兒童式 半魚王式 大休息
3	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子複習 式子: <ol style="list-style-type: none"> 幻椅式 站立前彎腰 牛面式 	<ol style="list-style-type: none"> 聖哲馬利奇式三 平板式 船式 仰臥扭轉式 貓式伸展
4	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 冥想介紹 式子複習 式子: <ol style="list-style-type: none"> 戰士一式 	<ol style="list-style-type: none"> 樹式 坐地前彎式 *下犬式 *駝式
5	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子複習 	<ol style="list-style-type: none"> 拜日式
6	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子複習 	<ol style="list-style-type: none"> 式子串連基本原則
7	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子複習 式子: <ol style="list-style-type: none"> 戰士二式 門門式 	<ol style="list-style-type: none"> 三角前彎式 單腿鴿皇式二 頭碰膝式 船式
8	<ol style="list-style-type: none"> 呼吸練習 式子複習 式子: <ol style="list-style-type: none"> 三角式 環式 	<ol style="list-style-type: none"> *戰士三式 頭碰膝扭轉前曲伸展坐式 半弓式 *鱷魚式 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