

特教班體育學習單

瑜珈起源與發展：瑜珈已有數千年的歷史，是起源於古印度文化的運動，傳說在印度的高山上，有人修成聖人，這些類似的宗教的修行秘密就是瑜珈。

現代的瑜珈經過東西方文化交流，演變成一種修身養心療育的運動，透過調身體的體位法，調息的呼吸法和調心的冥想法，達到樂活身心靈的目的。

特教班體育課，由秀水國中生教組長許玉芳，特教班代理老師林哲立共同授課，於授課前會帶領學生一同深度拉筋，並紀錄學生的狀況。

	林呈諺	游佳忻	張家誠	徐明宗	陳浚叡
坐姿體前彎	14 公分	24 公分	13 公分	18 公分	12 公分
弓箭步	OK	OK	後腳需調整	後腳需調整	後腳需調整
平衡感訓練	OK	OK	OK	OK	OK
跨欄拉筋	OK	OK	OK	OK	OK
單腳平衡	OK	3 秒	3 秒	6 秒	4 秒
開合跳	OK	OK	OK	手無法完全 拍掌	手腳不協調

