

# 瑜珈在自足式特教班健康與體育領域 教學之應用

林靖淇

彰化市大竹國民小學特教班教師

## 壹、前言

近年來，因應新特殊教育課程綱要的推廣與試行，特殊教育朝向以普通教育課程七大學習領域的教學模式，過去偏向「以教材為出發點」的各類特殊教育課程，在九年一貫「以學生個人能力本位」的理念下，更重視學生的學習需求，以「學生學什麼」替代「教師教什麼」的舊思維；其「課程與教學鬆綁」的理念，賦予教學更大的彈性。筆者任教之班型為混齡之自足式特教班，過去於休閒領域裡實施的體育課程，現歸屬為「健康與體育領域」，因學生皆為中重度智能障礙與多重障礙，認知、動作發展均較同齡孩子弱，一般之體育課程較難適用，加上班上孩子在年齡、學習經驗、體能上有所差異，發展一套適合全班的體育課程實屬不易。

教育部八十八年頒訂「提升學生體適能三三三計畫」，九十年度推行「學生體適能護照」政策，顯示體育課程逐漸被受重視。在學校之外，規律運動的成人增多，坊間開設的運動機構相對漸增。然而，學

生仍難以達成每週運動三次、每次三十分鐘並達心跳 130 下的指標，學校更是年年在定期身體檢查後，討論孩子體重增加、飲食攝取不均的問題，孩子的體能亦沒有隨著年齡增長而進步。為了提升特教學生的健康體適能，飲食與運動必須相輔相成，因此如何讓學生在學校能充分運動，並在長期實施後達到效果，是特教老師必須重視的課題。

近年來，國內瑜珈運動風行，但是在國小的體育課中，卻鮮少實施瑜珈課程。2010 年發表的一篇論文指出，瑜珈教學對國小學童健康體適能有顯著提升的效果，且較一般體育教學為佳(王淑珍與余攸寧，2010)，亦有研究指出瑜珈可統合身心，解除壓力，對健康體適能的提升、呼吸系統的訓練皆具正面效益(杜春治與黃郁玲，2009)，可見瑜珈運動符合現代人追求健康的需求，值得重視與推廣。在特殊教育方面，已有研究應用於智能障礙(Pathak & Mishra, 1984)、自閉症(Ehleringe, 2010；張子嫻、徐碧君與黃杉楹，2011)、注意力缺陷過動症(林湘琪，2009)等身心障礙學生

之臨床教學，對於提升社會技巧能力、注意力，皆有顯著效果。中華民國兒童瑜珈協會會長葉娟娟提到，在國外如歐美地區，兒童瑜珈已風行數十年，英、法、澳洲的許多學校，將瑜珈列入必修課程，近年來義大利的教育政策，更全面鼓勵兒童學習瑜珈。相對於國內，兒童瑜珈是一股新興的風潮，且有中華民國兒童瑜珈協會協助師資培育、推行兒童瑜珈課程，並定期舉辦夏令營，坊間的瑜珈教室紛紛設立，而兼具健康與趣味性的兒童瑜珈課程亦逐漸萌發。

筆者在投入瑜珈並持續半年後，柔軟度提升，免疫力增強，患感冒的機率減少許多，有感於規律練習瑜珈對於提升自身健康的好處，服務的學校亦設有教師瑜珈社團，參與的老師們都因從事此項運動必須專注於肢體動作的變化與呼吸，練習當下心中自然平靜、專一，運動後更因肌肉放鬆而感心情愉悅。因此，筆者思考瑜珈是否能用於體育教學，並從諸多資料中了解到「瑜珈」確實對調整、穩定孩子身心發展極具好處(林美汝, 2009; 周淑娟與周素珍, 2009; 唐幼馨, 2010)。對照班上孩子容易感冒、飲食不均、體態不是過重即過瘦，慢跑一圈就氣喘吁吁，手腳缺乏力氣，以及身體穩定度不足導致容易跌撞等現象，能提升健康體適能、穩健肢體與增強免疫力的瑜珈運動(林美汝, 2009; 林祐修, 2006)極具教學優勢。此外，孩子專注力不足與缺乏耐心，常使學習難以持續，瑜珈調節情緒、改善身心健康(Goldber, 2004; Heidi & Feidman, 2005; Pathak &

Mishra, 1984; 巫靜怡與林麗娟, 2008)的優點，更為筆者所嚮往。

過去，班上實施的體育課程，因學生受限於身心發展，能做的活動甚少，多是以知動課程為主，且是在協助下，不斷重複練習，直到精熟該項運動技能為止。課程本著良善，但重複練習與強調技能的習得，易使之流於枯燥乏味；孩子難以對運動投以喜好，自發與規律性的運動習慣養成不易；在缺乏學習興致下，易感挫折，更加深對體育課的負向感受。考量上述現況，溫和且強調從玩開始的兒童瑜珈，確實是很好的選擇。

筆者曾於100學年度實施墊上體操課程，並請到校服務的治療師依照每位孩子的特殊需求調整、簡化動作，或給予肢體、視覺、口語等提示，他們多可完成簡單的體操動作，且體操運動的基礎，有助於瑜珈的學習。而只要使用孩子喜歡的動物、植物等自然界題材比擬動作，幫助班上孩子融入學習情境，原本點頭、擺手、扭腰的體操動作就能變化成好玩又有趣的瑜珈姿勢，期盼學生能在輕鬆又愉快的情境中從事瑜珈運動，喜歡體育課，愛上運動，進而改善不佳的體適能。

## 貳、瑜珈教學實務分享

瑜珈教學並非以完成高難度且完美的動作為目標，只要營造輕鬆愉悅的情境，讓學生盡情的活動肢體，學生漸漸地就能融入情境，自在地擺出瑜珈姿勢。特教班的學生皆為中重度智能障礙與多重障礙，

因應學生特質與學習需求，教學時須適性調整。以下就場地與設備、課程內容及學習調整、其他注意事項逐項分享。

### 一、場地與設備

- 1.場地：以班上配有木質地板之知動教室為教學地點，因瑜珈動作會使身體各部位直接接觸地面，故場地宜審慎選擇。
- 2.設備：為避免活動時受傷，每位學生都須有至少略等於身高與大於身體寬度的巧拼地墊(長約 1.4 公尺，寬 1 公尺)，或是厚度較足之瑜珈墊，注意每位孩子的活動範圍，以能盡情伸展肢體為原則，前後、左右約間隔至少半公尺為宜，並著寬鬆、彈性較佳之運動服裝，播放柔

和緩慢的音樂營造情境。因應部分課程與學生特殊需求，觸覺球是很好的(大龍球，45cm 規格)輔助器具。

### 二、課程內容與學習調整

- 1.課程內容：課程中各瑜珈動作皆引用周淑娟、周素珍(2009)及唐幼馨(2010)著作中的兒童瑜珈教材，並沿用其名稱。對照健康與體育學習節數百分比，每週安排五堂體育課，第一至第三週每週瑜珈教學三節，第五週每週四節。第六週為平衡活動教學，瑜珈課程設計表如表 1 所示，每堂課皆以準備活動、暖身活動、瑜珈活動、緩和運動進行。各瑜珈姿勢的動作說明見表 3。

表 1.

課程表

活動	內容
準備活動	學生準備個人地墊，排好位置就座、教師播放 CD。
暖身活動	頸部運動、手腕伸展彎曲、手肘彎曲、肩膀旋轉、肩膀與手部伸展、腰部運動、膝蓋旋轉、腿部運動、臀部運動、抱膝式、球式(第二週起加入)
瑜珈活動	1.第一週至第九週：抱膝式(屈膝壓腹式)、嬰兒式、球式、健背操、火車快飛、小狗式(三角式或下犬式)、獅子式、貓式、牛式、眼鏡蛇操(蛇式)、橋式。 2.第十週起：椅子式、天鵝式、鯊魚操、小白兔操、海龜游泳操、海星操、小雞吃米、心手相連做瑜珈。
緩和運動	大休息、抱膝式、球式、嬰兒式

(1)暖身活動：瑜珈練習前須有充足的暖身，暖身活動以學生熟悉之體操動作為主，加入印度瑜珈老師 Jitu, Ranjan, & Sujit

(2011)設計的暖身動作，並做些微的調整，參見表 2。

表 2.

暖身活動內容表

暖身活動	學習調整
1.頸部運動：順時鐘旋轉、逆時鐘旋轉、左手按住右側耳朵向左肩微點、右手按住左側耳朵向右微點、雙手抱住後腦勺下壓前點、雙手互扣頂住下巴微微後仰。	學生若無法模仿旋轉動作，省略，由教師及教師助理員肢體協助擺位。
2.手腕伸展彎曲：雙手向前伸直往前推、立起手掌並五指合住、用力撐開十指、由大拇指依序一指一指合起成拳頭下壓(後三項重複三次)。	無法模仿之學生改為放鬆手腕、上下輕微甩動手掌。
3.手肘彎曲：雙手往前伸直，握拳，手肘向身體的方向彎曲，指尖輕碰肩膀，伸直—彎曲—伸直重複練習十次。	口語提示“向大力士們比力氣一樣，嘿!嘿!”。
4.肩膀旋轉：雙手往左右兩側伸直，手肘向身體的方向彎曲，指尖輕碰肩膀，繞著肩膀向外側旋轉，重複練習十次。	1.無法模仿動作之學生可上下抖動肩膀，以口語提示“肩膀碰耳朵”。 2.改以雙手伸直交叉畫圓。
5.手部伸展：雙手伸直反扣，手臂打直，向前、向上、向後、向左、向右推，各停留十秒。	無。
6.腰部：雙手彎曲放在腰部兩側，順時鐘、逆時鐘旋轉各十次。	學生若無法扭動腰部，改為雙手撐腰，左右搖動臀部。
7.膝蓋運動：坐姿，背脊打直，左腿平放伸直，雙手抱住右大腿內側，膝蓋彎曲，小腿放鬆，再向前伸直，放鬆—伸直—放鬆，每次 10 下，左右腿交替。	無。
8.腿部運動：坐姿，背脊打直，左腿平放伸直，雙手抱住腳底板，稍微拉高，劃圓十次，左右交替。	劃圓可改為左右拉動。
9.臀部運動：右手扶住桌面或支撐物(以維持平衡)，左手放在腰部，左腿放鬆前後弧形擺動十下，左右交替。	無。

(2)瑜珈活動：每項瑜珈動作皆分為三步驟，第一步驟為預備好身體姿態，如坐姿、站姿、跪姿、屈膝等，第二步驟為在老師的口語、肢體引導下緩慢變化，進入核心動作，停留數秒再回到第一步驟，稍作停留或結束瑜珈動作，進行舒緩動作。進行瑜珈教學時，勿借用成人力氣

迫使兒童達到標準動作，雖刺激之肌肉群有些許繃緊的感覺，但學生活動時因平常甚少活動的身體部位受到按摩、伸展，反而會有愉悅的感受，班上孩子常邊做邊哈哈大笑，身心瞬時被敞開，而肢體放鬆後，會有舒適、平和的感覺。由核心動作回復預備姿態或緩和動作

時，宜循序漸進，教導孩子一邊數一、二、三……，慢慢進行。第六週加入筆者自行研擬之平衡活動，也適合用於瑜

珈教學後的緩和運動。每週瑜珈進度與詳細內容詳見表 3。

表 3.  
瑜珈教學進度表

週次	課程內容	教學重點	學習調整
第一週 第二週	暖身操	複習暖身操，加強孩子身體活動力。	見表 2 之學習調整欄。
第三週	1. 屈膝壓腹式 (抱膝式) 2. 嬰兒式 3. 球式	1. 臥姿，雙手抱膝，頭部抬起朝向膝蓋。訓練腹部力量。 2. 跪姿，腳掌朝上，腳背放鬆、貼地。口語教導學生像小嬰兒一樣縮在媽媽肚子裡。	1. 預防頭頸受傷，頭部抬起困難之學生，省略不做。 2. 提醒及協助學生腳掌貼地，若腳指撐地，非放鬆狀態。
第四週	1. 健背操 1. 火車快飛 1. 獅子式	1. 平躺、雙手撐腰臀(勿放開)、雙腳伸直朝天花板，抬高臀部離地，腳尖往頭部方向伸直，超過頭部，身體呈摺疊狀。 2. 盤坐，左手放左腰間，右手伸直朝前打拳，交替進行十次。打拳時喊“嘿!嘿!”。 3. 跪姿，打開雙腳略寬於肩膀，身體向前推動，背部平坦與地板平行，雙掌貼地，與小腿成 90 度，嘴巴張開大喊“吼~”。	1. 柔軟度不足之學生勿勉強此動作，可雙手撐膝蓋後側，45 度向頭部傾斜。 2. 學生熟悉動作後，可加快速度。 3. 無
第五週	1. 貓式 2. 牛式 3. 鯊魚操	1. 雙手、膝蓋貼在地板上，雙腳與肩同寬，下巴縮進胸口，眼睛望向肚子，拱背(感受肚子內縮)，發出“喵~”聲。 2. 連續 1 之動作，抬高下巴，背部伸展。發出“哞~”聲。 3. 小腿併攏上勾與大腿呈 45 度，雙手向後伸直，抓腳板，頭部朝前看。	1. 此動作原有抬小腿動作，教學時省略不做，老師可協助學生下巴、背部之擺位。 2. 動作完成後，全身趴下休息，手腳解開放鬆。 3. 動作完成後全身趴下放鬆，頭部朝左或朝右平放。

(續)

表 3. (續)

週次	課程內容	教學重點	學習調整
第六週	平衡活動	使用 45cm 之觸覺球進行練習。 1.腹部貼在球面，雙手雙腳自然下垂，頸部放鬆，頭部朝下。 2.背部貼在球面中部，雙手抱胸，頭部自然躺在球面上，雙腳觸地。	1.注意頸部放鬆，以免肌肉過度僵硬。 3.程度好的學生可以將抱胸改為手心朝上下垂或掌心撐地，身體呈倒U狀。
第七週 第八週	1.眼鏡蛇操(蛇式) 2.小狗式(三角式或下犬式) 3.橋式	1.身體趴在地上，下巴觸地，雙手緊貼腋下併攏，手掌貼地，雙腿微開、伸直貼地，吸氣將手微彎撐起，頭部稍微後仰，眼睛向上看。 2.連續 1 之動作，將身體向天花板推，雙腳伸直，腳板朝前踩地，身體像倒三角形。 3.臥姿，雙手放在肢體兩側，雙腳九十度立起，腹腰臀漸序抬高。	1.注意雙手不可僵直、肩膀勿繃緊上揚，或改為手肘貼地。 2.無法踩地的學生勿勉強，做完蛇式後直接趴著休息。 3.肢體輕觸孩子用腹部，提醒用力部位。
第九週	綜合練習		



圖 1.

瑜珈教學實況(1)。



圖 2.

瑜珈教學實況(1)。

2.學習調整：因應學生認知、動作模仿能力、肢體力度等需求，表 2 之暖身活動、表 3 之瑜珈教學皆有每項動作之學習

調整，綜合上述活動內容，以下就班上學生特質，舉例說明因應的調整方向，整理如表 4。

表 4.

學習調整分析表

學生特質	調整分析
A 類學生：動作模仿能力差，簡單的抬腿、肩膀旋轉之暖身動作有困難。	1.協助姿勢擺位，並給予具體的視覺提示，例如“將腳抬高碰到老師的手掌”，學生即可了解抬腿的動作。 2.替代動作與口語提示：將雙手手肘彎曲，手指點肩的旋轉，改為雙手交叉劃大圓的動作，並說明“用妳的雙手畫一個大太陽”。
B 類學生：下肢僵直，腳無法向上伸直，腳背不易平放，小腿與大腿無法成摺疊狀(跪姿)。	1.簡化動作：肢體無法伸直，可抓腳腕或小腿肚，呈略彎即可。 2.協助放鬆：觸摸學生腳底與指尖，使指尖放鬆。 3.增加腳部暖身：坐姿，以手部朝腳底心方向按壓腳背，並讓小朋友玩“用五個腳趾頭夾襪子”的動作，因很有趣，人人都可做到，如此可以訓練腳趾頭的力量。
C 類學生：肢體肌力不足，平衡差，做起暖身操或瑜珈動作搖搖擺擺。	1.縮短每個動作停留的時間：小朋友的柔軟度原本就較肌力好得多，所以過強的肌肉活動會使肢體感到疲累，過量的練習反而肢體會因訓練過度強壯，失去彈性(唐幼馨，2009)，故可以縮短每個動作停留的秒數，增加每個動作的次數，再視孩子進步的狀況慢慢加長時間。 2.重整動作：平衡感差的孩子單腳擺動時常常跌倒，反而使肢體歪斜，並失去暖身效用，老師可以用臂膀當學生的手部輔助物，或請學生單手扶住桌子，協助身體平衡以完成動作。

3.其他注意事項：筆者瑜珈教學的實務分享，因是運用於國小學童的體育教學，又是特教班的學生，教學實施時的幾項重點整理如下：

- (1)著重具體且淺顯易懂的口語引導，必要時肢體協助，並視當日學習狀況彈性調整，將動作簡化、替代、重整或加深，甚至刪除不做，初期學習時，避免糾正孩子動作，讓他們從玩開始，暢快的敞

開肢體，轉換情緒能量與過多的活動力。

- (2)勿勉強動作練習，尤其學齡孩子的肌力都較不足，過強的肌肉活動會使肢體感到疲累，過量的訓練反而肢體會因訓練過度強壯，失去彈性(唐幼馨，2009)。  
 (3)每次瑜珈體位的練習控制在 15 分鐘，一週多次練習的原則適合於特教班執行，練習瑜珈可伸展身體及按摩內臟，

刺激平常不易活動到的部位。持續練習可鍛鍊體魄，增進孩子的平衡感和靈活性，並美化儀態(唐幼馨，2009)，學生駝背的情形會慢慢矯正過來。

- (4) 搭配體適能活動：配合仰臥起坐、耐力跑運動，隨著瑜珈練習加深，漸進調整次數與強度。
- (5) 時間安排：宜調整至少在飯前、飯後一小時之外，教學活動前提醒學生喝水，結束後因身體溫暖，勿飲用冷開水。

### 參、教學感想

對於特教班的孩子，身為教師的我們常常會認為他們肢體靈活度都不如人，能學習的體育課程很少。但瑜珈在班上推行九週以來，深深感受到孩子具備驚人的運動潛能與活潑的想像力，教學時常要學生想像自己是一頭獅子、一隻貓、一條蛇、一顆球、一隻伸懶腰的小狗、在媽媽肚子內的嬰兒，起初認為受限於認知的他們，怎能想像得出來，沒想到兒童瑜珈的趣味，開啟了他們的思考力，學生常玩得哈哈大笑，情緒很自然的投入在身體活動中，也因為從來沒有這麼玩過，將自己當成一顆球滾前滾後、滾左滾右，因按摩到脊椎，又是全班一起玩樂，每堂瑜珈課大家都興致勃勃，每個動作結束後，孩子們邊做緩和動作，邊“唉唷唉唷”的喊著，像是繃緊的肢體得到了釋放的快感，教室突然靜了下來，只剩溫柔的音樂聲音，做完瑜珈後，最常說的一句話是“老師，我們要大休息了嗎”，最後，下課鐘響後，心滿意

足的收拾自己的物品，穿上襪子，從知動教室離開。

練習瑜珈，從中們有更多的機會認識自己身體的各個部位，覺知自己的身體姿態，柔軟度特好的學生會想要示範給同學看，連身為老師的我都自嘆不如呢。有時候體育課還沒到，他們就開始準備墊子、音樂，彼此提醒將墊排好位置，靜坐等待，生活常規提升許多，並記得飲用溫開水，健康的常識也增進不少。孩子變得會欣賞他人的肢體表現，久而久之，體育課之外的時間，學生的互動變多，師生關係也更緊密了。

班上有位敏感、情緒躁動的小女生，對環境變化感受到不舒服時，會到知動教室活動，瑜珈教學實施後，老師發現他會在觸覺知動球上放鬆、沉澱，並趴臥做嬰兒式的休息。在特教班教學進入第四年，這是頭一次我感受到，瑜珈真的是孩子“當家做主”的運動。

### 肆、教學建議

實施瑜珈教學九週以來，最能感受到的是孩子學習的快樂，其實瑜珈不若一般人所想，需要高超的技巧，將身體折過來折過去，都是高難度的姿勢，兒童瑜珈的趣味性，很適合運動技巧與懼怕運動的孩子，因為不強調高深的技巧與過度的練習，學生很自然地卸下心理的壓力，肢體暢快展開，心靈獲得舒緩、解放，瑜珈能統合身心的優點，若非實際於體育教學中施行，實難以體會。



因筆者未受過專業的瑜珈訓練，亦非體育科系畢業的老師，故建議教師們可以參考更多的書籍與相關的瑜珈師資課程，以培養此領域的教學知能。

在教導特教學生學習瑜珈時，須特別注意安全第一的原則，場地安全、設備皆足，身體各部位的暖身都充足後，再進行瑜珈運動，並要記得使用緩和運動讓身體靜下來。

每個孩子都是獨一無二的，瑜珈運動難以適合全部的特教孩子，在實施課程前，建議老師們評估孩子的起點能力，是否具有相關的運動經驗，宜審慎評估實行的可行性，特別是在肢體上特別有困難的孩子，勿強迫進行，避免運動傷害。若有到校服務的治療師，可先行討論學生個別的體能狀況，並針對欲進行的課程內容商議對孩子有益的動作，並個別調整，融入更多的專業，相信教學的實施更有效益，學生也真能從中獲益。

因筆者的瑜珈教學仍在進行中，雖感到課程對孩子身心健康具有益處，但成果還難以一語道盡，且教學實務並非實驗教學，瑜珈對特殊孩子確實的效益，還有待未來計畫更詳實的臨床研究、體育教學來支持。但對於特教班體育教學的應用，溫和的瑜珈運動確實是很好的選擇，期待未來瑜珈運動有更多的機會實施於國小體育課程中，也推薦特教老師們用於臨床教學，相信不只是提升健康體適能，瑜珈亦能使孩子快樂、專注，更了解自己，體育課之外的學習相得益彰。僅以此篇教學實務向

大家分享，期盼瑜珈教學未來能成為更多特殊孩子的福音！

## 參考文獻

- 王淑珍與余攸寧(2010)。瑜珈教學對國小學童健康體適能影響之研究，林瑞興(主編)。第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集，154—164。屏東縣：國立屏東教育大學。
- 杜春治與黃郁玲(2009)。瑜珈運動對健康效益的影響。成大體育，41(2)，48—57。
- 巫靜怡與林麗娟(2008)。瑜珈運動對身心減壓的效益。中華體育季刊，22(1)，47—54。
- 林祐修(2006)。瑜珈運動對國小學童動作協調能力之影響(未出版碩士論文)。國立台南大學體育教學研究所，台南縣。
- 林美汝(2009)。瑜珈體位法對國小學童健康體適能與平衡能力之影響(未出版碩士論文)。國立花蓮教育大學國民教育研究所，花蓮縣。
- 周淑娟與周素珍(2009)。小小瑜珈異想世界。臺北市：書泉。

- 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(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學特殊教育學系早期療育研究所，臺北市。
- 唐幼馨(2010)。小朋友的瑜珈健康書。臺北市：凱特文化。
- 張子嫻、徐碧君與黃杉楹(2011)。瑜珈對泛自閉症幼兒發展之相關研究——台灣與德國之比較。交大體育，2，31—45。
- 教育部(1997)。提升學生體適能中程計畫(333計畫)。臺北市：教育部。
- 教育部(2007)。快活計畫。臺北市：教育部。
- Jitu, M., Ranjan, & Sujit (2011)。跟著印度老師學瑜珈。臺北市：采實文化。
- Ehleringer, J. (2010). Yoga for Children on the Autism Spectrum. *International Journal of Yoga Therapy, 1*, 131—139.
- Goldberg Louise, M. A. (2004). Creative Relaxation: A yoga based program for regular and exceptional student education. *International Journal of Yoga Therapy, 14*, 68—78.
- Heidi, M., & Feidman, M. D. (2005). Teaching Yoga to School-Aged Children: Principles and Personal Experiences. *International Journal of Yoga Therapy, 15*, 87—95.
- Pathak, M. P., & Mishra, L. S. (1984). Rehabilitation of mentally retarded through Yoga Therapy. *Child Psychiatry Quarterly, 17*(4), 153—158.