



國立臺灣大學
National Taiwan University

教職員工文康活動推行委員會

瑜珈分會

112 學年度活動成果報告



「筋長一寸，壽延十年」，練習瑜珈，可保持身體柔軟彈性，常保青春健康

—— 臺大文康瑜珈分會，邀請您一起來做瑜珈 ——

(一) 基本資料

1. 基本資料

主要負責人與聯絡人					
職稱	姓名	單位	電話	傳真	電子信箱
會長	王勝仕	化工系	33665870	23623040	sswang@ntu.edu.tw
工作人員	徐秀娘	化工系	33661780		hsnihsu@ntu.edu.tw
	黃香儒	化工系	33661284		rosehuang6718@ntu.edu.tw
	陳建吉	資訊組	33662388 轉 602		ajaxchen@ntu.edu.tw
	郭欣瑋	機械系	33662737		hwkuo@ntu.edu.tw
例行活動時間		每週二、四中午 12 時至 13 時			
例行活動地點		綜合體育館地下一樓柔道室			
會員人數		每學期合計約 60 人			
會費		一年分兩期，春季班及秋季班。一期 1,500 元			

2. 社團成立目的與練習瑜珈的好處

瑜珈乃是一種全身全面性的運動，對於平日埋首於工作的同仁，能促進整體健康。配合學校提倡校園運動風氣，本社團之活動能增強教職員工身心健康，培養感情融洽及促進團結有積極之作用。

每堂課的練習，從暖身到拜日式及最後墊上運動的伸展，依循教練的節奏配合韻律呼吸，頭、四肢、軀幹都感受到伸展後的舒暢，課

程中享受瑜珈的靜謐，活絡全身筋骨，進而達到身心合一，培養安定與專注力。

對於參與活動會員身心健康都獲得非常良好改善與口碑；不僅有效定期釋放舒解工作壓力（身體更放鬆及幫助睡眠）、養生(排毒、改善血液循環)、雕塑身材(曲線勻稱，姿態挺直)、抗老化(增進體力與靈活度)、增加心肺功能與鍛鍊肌肉力量，維持體態，保持活力，進而提升工作效率，績效甚為彰顯。

3. 活動內容

每週練習兩次，每堂上課時間約一小時。每次上課，大致分為三個階段，包括瑜珈之前暖身，瑜珈及最後的緩和。老師所帶的為哈達瑜珈，拜日式為基本的練習。在做完 30 分鐘的暖身，放鬆身體的關節筋骨後，接著做拜日式，每次上課，拜日式左右各做一次；做完拜日式動作後，老師會帶其他進階的瑜珈動作或是伸展操，如輪式及鋤式等，最後再以緩和的墊上伸展運動運動做為結束。

瑜珈分會分為春季與秋季兩期，由開始的簡單動作，一直到期末循序漸進加深動作的難度，拜日式也逐漸加入更多的動作，如壓肩式，或駱駝式，日積月累下來，經過數學期的循環之後，對於每個動作均能熟練的練習，讓身體更進一步的伸展。

(二) 網頁維護情形

網址: <https://www.facebook.com/瑜珈分會-臺大教職員工文康會-103975057850678>

(三) 會員參與情形

1. 平日活動：

本分會外聘中華民國瑜珈學會呂教練指導，採用正統印度哈達瑜珈教學，會員非常踴躍出席，平均出席率高達九成左右。尤其多年的舊會員，深感瑜珈練習的好處，每次上課都會儘可能出席。部分學員曾經因故中斷學習，過一段時間後仍會回來繼續上課學習，瑜珈對人體的好處由此可見。

2. 會員互動：

因瑜珈課程多數學員年紀稍長且考量曾中斷的學員恐不易做較難的動作，因此每期課程所做的姿勢與動作均雷同，然每個動作均可讓學員達到拉筋甚或復健的效果，對於學員所提的問題，教練也儘可能的協助學員解決問題。於上課練習之後，會員亦與老師討論上課方式、動作，互相切磋。

(四) 各項活動籌劃、執行及檢討

1. 本分會平日活動時間一週兩次，依學期一年分為兩期，春季班及秋季班，除放假日及春節前一週外，整年都持續上課練習，社員得以整年持續運動不間斷。
2. 練習之場地為新體育館地下室之柔道教室，依照體育室之規定，分別於上下學期及暑假開始前，向體育室申請借用及繳費。
3. 原本社團於每年年中及歲末舉辦聚餐活動，增進學員彼此間的互動及交流。然因場地費漲價及社員減少，本年度不得已停辦舉辦聚餐。
4. 因應體育館於 111 年中調高場地費，本分會於 111 年 8 月開始將社員會費調高至 1,500 元，但因社員減少，今年度的收入支出呈現赤依靠先前的結餘，勉強平衡收支。

(五) 112 學年度財務規劃與運用情形

收入	學費收入 179,500 元 學校補助 22,176 元
支出	綜合體育館場地費 95,400 元 教練指導費 117,000 元
餘額	-10,724 元

(六) 活動照片



哈達瑜珈 -- 拜日式



蝗蟲變化式



駱駝式



青蛙式



壓肩式



伸展



暖身動作