

奈米四乙 4a214048 黃郁禎

上犬式

Before



After



棒式

Before



After



在身體很欠缺運動的情況下，很開心且順利地加選到徐翠敏老師的瑜珈課，可以改善身體的姿勢平衡與調整呼吸頻率，使心情多一份平靜，是一項很好的運動選擇。

上完一學期的瑜珈課後，一些基本動作明顯都有改善，例如：一開始的上犬式腳踩地板的狀況，從一點點拉筋的疼痛感變成順暢的腳貼地板；而棒式的手部姿勢與支撐度，已從手抖且肩膀較高的狀況變成可以貼緊身體並支撐穩定。

每次上完體育課，都可以留下很多汗水，原本緊繃的身體也較為輕鬆許多，真的是一堂運動充實的課程，希望在未來也可以繼續接觸瑜珈運動。

化材二乙 黃東茗

心得:當初二年級選體育課，我是把瑜珈排在第 5 順位的，沒想到卻中了瑜珈，因為我是個不愛運動的人，想說上瑜珈課會不會很痛苦，果不其然，真的很痛苦，各個動作對我來說就像是拷問一樣，上瑜珈課就像是地獄走一遭，不過我並不討厭瑜珈課，我很喜歡做瑜珈，做完後心情會比較平靜，身體素質也會提高不少，尤其是柔軟度，每當有人看到我能前彎手貼地時，都驚訝不已，雖然痛得要死，不過收穫很多呢。



4A440037 化材二乙 藍唯碩

在修這門體育課之前，我對於瑜珈都只是略有所聞，並不知道詳細的內容，在一次選課的機緣下被我看到，我就直接選擇瑜珈，因為從沒嘗試過所以想試試看，但萬萬沒想到上課竟然能這麼累，第一天上完之後幾乎是完全沒有任何力氣去做其他的事情。瑜珈在我還沒開始學之前我對他的印象是增加柔軟度而已，但其實裡面可是包含了肌力、耐力、平衡感、柔軟度還有其他一些沒說到的。課程中我學到了很多瑜珈的動作招式，一開始每個動作都做不標準除了筋太硬之外，肌力不足也是個很嚴重的問題，像是下面第一張圖我的椅子做得不太好，後腿筋太硬下不去，背部力量不夠挺不起來，至於第二張圖是最近拍的，我覺得胯下的柔軟度改善很多，但我的手就是沒辦法重直，會向前彎。結論:瑜珈對我來說幫助很大，舉例來說，柔軟度變好了、關節的靈活性變好、精神變好、運動表現也比以往有了更高的水準，而且讓我學會了放鬆自己、消除雜念。課全部上完後，以後如果有機會我一定繼續維持下去。



4a440051 化材二乙 劉冠伶
之前



之後



心得:

其實之前就一直想要試試看上瑜珈課了，這次終於讓我等到了機會，我當然要好好的把握，雖然每次上課的時候，腦袋都已經被滿堂的課摧殘到快昏倒了，但堅持下來還是有成效的，我的肌耐力和柔軟度有逐漸的變好。上課的時候偶爾也很搞笑，動作常常做的很奇把，自己也都會偷笑，但上課完之後身心真的會靜下來，雖然老師教我們撐住時，真的會靜不下來，光是要撐住就哀哀叫了。雖然我本身柔軟度就不差了，但我真的有感受到至少肌耐力有差，至少我的腿能夠伸直不顫抖的很嚴重，膝蓋也比較撐得住身體不晃動了，平衡的能力變好。下學期還會繼續上課，希望之後會越來越好，把身體的雕塑做的越來越漂亮，讓我很期待。