

由健康體適能談動能瑜珈

謝 幸 珠*

摘 要

為持續改善教學品質，各級學校無不積極地鼓勵授課教師的課程規劃能活化與創新，課程內容要求新求變才能滿足學生的需求。動能瑜珈結合了瑜珈、體適能及運動訓練法等三項運動領域，並根據這三項運動的理論與實務來規劃課程，活動內容新鮮有趣又多元化，運動型態適合各種體適能水準的大學生，強調增進健康體適能的正確運動方法，並建立終身體適能的觀念，重視生命、重視健康。

整體而言，動能瑜珈具有健康體適能的教育觀，是一項既能消耗熱量又能享受樂趣的運動，很適合規劃為體育課程教材。

關鍵詞：健康體適能、動能瑜珈

壹、前 言

1980 年後因為經濟及科技的高度發展導致人類的身體活動不足，除了影響個人的身心狀況及生活品質，並造成慢性疾病的增加，國家需要支付更加龐大的醫療費用，於是各國的體適能推展政策逐漸的由競技體適能轉向健康體適能。

Nike 在臺灣子公司對體適能的推廣相當積極也最用心，每次所舉辦的研習會活動內容最具創意也最為新潮。本人於 2009 年的三月、九月與十月分別參加了該公司所舉辦 Nike Training Club 的 Dynamic Training 和 Dynamic Yoga Training 等研習會，不但體驗了好久沒有執行的運動訓練法並學習了更新穎的體適能訓練方式，研習課程內容涵蓋心肺、肌力、平衡、柔軟度和核心肌群等五項基本的運動要素，和目前本人所教的「有氧舞蹈」和「體適能」等課程，在課程設計的基本架構上有大部分相同的地方，深刻的感受到這些運動訓練的模式很適合上課時運用，不但可以活化課程，創新授課內容，更能滿足學生的學習慾望，充實學生的運動知能。

Nike 動能瑜珈的運動訓練方式之所以吸引人，是因為活動內容新鮮有趣多元化，及其頗富挑戰性、功能性、全身性的各種動作，不但可以體驗傳統瑜珈的伸展靜謐，還可以學習動態的瑜珈動作及各種運動訓練技巧。

課程規劃要活化創新才能滿足學生的學習，因動能瑜珈和健康體適能密切結合，於是本人從 98 學年度下學期開始在「有氧舞蹈」課程安排連續三週的動能瑜珈，深獲學生喜愛，故特此介紹，本文即依此背景，擬分健康體適能、動能瑜珈、大學生動能瑜珈課程設計及結語等部份，略述如下：

貳、健康體適能

因本文以和大家切身相關的健康體適能為重點，且健康體適能是體適能的一部分，所以先簡要說明體適能，再談健康體適能四要素、健康體適能的教育觀。

一、體適能

體適能泛指身體的適應能力，與健康狀況、身體活動、生活方式、環境、遺傳、性別、年齡與個人特質等有關。因對象和需求之不同，分為健康體適能和競技體適能。健康體適能（Health-related Physical Fitness）是指與健康有關的體適能，為一般大眾為了促進健康、預防疾病、增進生活效能所需要的體適能。而競技體適能（Sports-related Physical Fitness）則是運動員為了追求更快、更遠、更高或更卓越的成績，而必須接受更嚴格及更劇烈訓練所需要的體適能。

二、健康體適能四要素

健康體適能的主要內容包括：心肺適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成等。

（一）心肺適能（Cardiorespiratory Fitness）

指心臟、肺臟、血管系統輸送血液和氧氣至全身肌肉運作的能力，一般被視為健康體適能評估中最重要的指標；改善心肺適能，可以促進血液的輸送效率，增加血管彈性使血液循環順暢，減緩心血管疾病的威脅；增強有氧能量及呼吸系統效能，提供更多的氧氣以滿足長時間的身體活動，較不會產生疲勞現象。有氧運動是提升心肺適能最佳的運動處方。

（二）肌肉適能（Muscular Fitness）

肌肉所具有的功能與特質，主要包括肌力與肌耐力。肌力是指單一肌肉或肌群在某一時間所能發揮的最大力量，肌耐力則是指肌肉持續反覆運動時間的長短或次數的多寡。提高肌肉適能，可以使身體線條勻稱，增加身體動作效率，具備受傷的防護功能，預防下背痛，提升日常生活能力，增進運動技能，延緩老化現象。重量訓練是增強肌力或肌耐力最快、最有效、最理想的方式。

(三) 柔軟度 (Flexibility)

代表人體的關節所能活動的範圍，它是測量關節活動程度的指標。靜態性的伸展操可以增加身體的協調性和柔軟度，矯正不良姿勢，紓解緊繃的肌肉，促進運動表現，肌肉較不易因用力或過度疲勞而受傷，動作優美活動自如，並能排除肌肉代謝所產生的酸痛。

(四) 身體組成 (Body Composition)

身體中各結構成分所佔的比率，包括脂肪和非脂肪兩部份，非脂肪部分是指脂肪以外的重量，包括肌肉、骨骼、內臟及其他結締組織等，太多的體脂肪或體重太重，威脅身心健康，是罹患疾病的危險因素。適當的運動、正確的飲食控制與健康的生活行為三管齊下，才是有效的減肥方法。

三、健康體適能的教育觀

(一) 強調健康體適能的大眾化

1. 健康體適能像健康一樣重要，是普羅大眾所需要的體適能。
2. 運動時的感受是快樂、滿足、踏實的。

(二) 重視健康體適能的教育價值

1. 了解正確的健康體適能知能。
2. 感受自身的需要，建立正確的態度。
3. 知道增進健康體適能的方法。
4. 建立終身健康體適能的觀念。
5. 健康體適能讓教育更完美。

(三) 建立終身體適能 (Life-Time Fitness) 目標

1. 具備正確的運動認知，建立良好的運動態度及規律的運動行為，以提升個人的體適能狀況。
 2. 透過運動增進體適能，建立個人的運動型態，並能自我評估及改善體適能，繼而持之以恆保持運動生活化的習慣。
 3. 重視生命、重視健康。
- 運動、體適能與健康三者相輔相成容為一體，可以提高生活品質，提升生命價值。

參、動能瑜珈 (Dynamic Yoga)

本文所闡述的動能瑜珈主要是參考 Nike Taiwan Inc. (2009) 所設計編輯的 Nike 訓練俱樂部 (Nike Training Club, 簡稱 NTC) 內容，其中的兩個訓練系列課程，分別

為動態訓練 (Dynamic Training) 和動能瑜珈訓練 (Dynamic Yoga Training, 簡稱 DYT) 而來, 所以在介紹動能瑜珈前, 請先認識 NTC 和 DYT。

一、Nike 訓練俱樂部 (Nike Training Club)

NTC 是一種受到競技運動訓練所啟發的團隊性運動, 它結合了世界級的運動員所使用的訓練技巧、訓練技術和訓練原則, 以多層面、多功能的方式來訓練身體, 運用團隊的力量、競賽和情誼來強化訓練能量, 運動過程新鮮有趣, 深具挑戰性, 課程設計的主要目的是在帶領學生獲得全新水準的體適能和運動競技能力。

NTC 適合喜歡間歇訓練者, 注重團隊情誼, 具有海軍陸戰隊的訓練強度, 挑戰競爭的精神, 配合各種不同型態的運動, 是一種能夠使學生更為強壯的最佳的運動訓練方式。

二、動能瑜珈訓練 (Dynamic Yoga Training)

NDY 是 NTC 其中一項的基礎訓練課程, 和 NTC 的動態訓練課程設計一樣, NDY 訓練也是以心肺 (Cardio)、肌力 (Strength)、平衡 (Balance)、柔軟度 (Flexibility) 和核心肌群 (Core) 等五個體適能要素為主軸。包括開始的熱身運動及最後的緩和休息, 每小時的運動訓練涵蓋這五項要素, 每項要素的動作設計強調其特殊性, 要很細心的規劃, 重視有趣好玩並能和伙伴有所互動, 若運動時間只有 30 分鐘, 則每一要素平均為 5 分鐘。

為使身體有效獲得良好的心肺功能、肌肉適能和柔軟度, 並保持穩定度來維持正確的姿勢, 在運動過程需要特別集中心力、專注精神。參與運動訓練時可以打赤腳, 如此可以增加運動時的穩定性, 同時使兩隻腳更方便自然移動。

三、動能瑜珈 (Dynamic Yoga)

結合以上 NTC 和 DYT 的簡要說明, 可知動能瑜珈是受到運動員的訓練方式所啟發的一種既復古又新潮的團隊性運動, 其課程設計結合了傳統的瑜珈動作, 涵蓋心肺、肌力、平衡、柔軟度和核心肌群等五個體適能要素的運動訓練技能, 能使學生獲得更健康的身體、順暢的呼吸控制以及更強壯的核心肌群和肌力, 讓運動者擁有更重要的競爭優勢, 是一種既能消耗熱量又能享受樂趣好玩的運動。

動能瑜珈課程適合各種體適能程度和背景的人, 但參與的對象若能經常保持動態的生活型態、健康的行為、對運動或瑜珈有興趣或有經驗者, 則更容易獲得訓練效果。指導動能瑜珈的老師或教練必須具備瑜珈、體適能、運動訓練法等知能與操作技巧。

肆、大學生動能瑜珈課程設計

動能瑜珈課程的教學目標旨在結合健康體適能的理念，讓學生透過課程認識動能瑜珈的特殊性，學習安全有效的運動方法，建立正確的運動概念，體驗參與運動的樂趣，增進運動技能，提升體適能，改善人際關係，所以上課時務必要學生了解課程的基本架構及運動流程，以便讓學生較快獲得教學效果。

一、課程架構

動能瑜珈課程是根據健康體適能的理論與實務，並結合 NTC 及 DYT 訓練課程來設計，所以課程內容涵蓋心肺功能、肌肉適能（包括肌力及核心肌群）、柔軟度、平衡性與身體組成等體適能要素，課程架構大致如下：

（一）心肺功能

1. 運動重點

- （1）以傳統瑜珈拜日式動作的各種組合為基礎。
- （2）每一組合由慢動作的方式開始進行，再漸漸加快速度，使運動者能了解運動技巧與方法，並感覺身心舒暢。
- （3）每一組合約 5 分鐘，在這時間內可以重複同一組合的動作。

2. 運動效果

- （1）促進身體內部產生熱量。
- （2）活動身體各部位肌肉與關節。
- （3）增加心肺循環功能。

（二）肌肉適能

1. 運動重點

- （1）利用踏板、啞鈴、彈力繩、小彈性球、瑜珈墊等器材或以個人重量為負荷量實施訓練。
- （2）整合腹部、臀部、背部及四肢，脊椎的彎曲和伸展。
- （3）所有動作都由動態模式開始，再成為靜態姿勢。
- （4）以靜態姿勢來強化動作，第一次靜態維持 5 個呼吸時間，第二次維持 7 個呼吸時間。
- （5）每一組合約 5 分鐘，在這時間內可以重複同一組合的動作。

2. 運動效果

- （1）強化腹部、腿部、臀部、肩膀、胸部、背部等部位的肌力。
- （2）促進骨盆的穩定性。

(3) 增強脊椎的伸張肌。

(三) 平衡性

1. 運動重點

- (1) 動作組合由動態開始，再成為靜態姿勢。
- (2) 維持平衡性的姿勢須要肌力和柔軟度。
- (3) 運動者必須集中精神以維持姿勢穩定。
- (4) 每一組合約 5 分鐘，在這時間內可以重複同一組合的動作。
- (5) 以靜態姿勢來強化伸展，第一次維持 5 個呼吸時間，第二次 7 個呼吸時間。
- (6) 運動時眼神要專注，保持自然安和的呼吸，運動時吸氣，維持靜態姿勢時吐氣。

2. 運動效果

- (1) 以一隻腳維持姿勢，可以增強支撐腳的穩定性。
- (2) 訓練維持身體平衡的能力。
- (3) 訓練精神專注的能力。

(四) 柔軟度

1. 運動重點

- (1) 以緩和運動的柔軟體操及靜態伸展操來增進身體的柔軟度。
- (2) 由動態動作開始，再做靜態更高強度的伸展。
- (3) 每一組合約 5 分鐘，在這時間內可以重複同一組合的動作。
- (4) 呼吸自然而流暢，眼神專注。

2. 運動效果

- (1) 增加後腿筋、大腿內側和下背的柔軟度。
- (2) 促進髖關節的伸展和活動度。
- (3) 強化脊椎的旋轉和活動度。

(五) 身體組成

1. 運動重點

- (1) 鼓勵學生利用課餘時間持續運動。
- (2) 結合其他相關類型的運動，每週至少實施三次。
- (3) 建立規律運動習慣使其運動生活化。

2. 運動效果

- (1) 增加肌肉質量，減少體脂肪量。
- (2) 改善個人的身體組成。

(3) 維持終身體適能目標，提升生活品質。

二、運動流程

在體育課程為兩節課連續上課（一節課為 50 分鐘）的前提下，根據前面動能瑜珈的課程架構，以個人累積多年的授課經驗，參考 NTC 及 DYT 的內容，上課時的運動流程，每一階段的運動時間、音樂節拍及動作內容，大致狀況如下：

（一）熱身運動

1. 運動時間：大約 10 分鐘
2. 音樂節拍：126 BPM (Beats Per Minute)
3. 動作內容：競技運動訓練
 - (1) 以動態的競技運動訓練方式作為熱身運動的活動內容。
 - (2) 應用教室內所有空間，讓學生在地板上來回穿梭運動。
 - (3) 每一熱身動作訓練時間大約 2 分鐘。
 - (4) 由走步系列動作開始，再實施輕快的跳躍動作，最後進行跑步系列動作，每種類的運動時間依你所需要的熱身時間來分配。
 - (5) 可以提升心跳率、身體的溫度及各關節的活動角度。
 - (6) 促進血液循環，提高神經機能，使身心順應緊接而來的有氧運動，預防運動傷害。
 - (7) 移動性的熱身運動，能增加師生的互動，降低溝通障礙。

（二）有氧運動

1. 運動時間：至少持續 30 分鐘以上
2. 音樂節拍：126 BPM
3. 動作內容：心肺功能及平衡性訓練
 - (1) 以傳統瑜珈拜日式的各種組合動作進行心肺功能訓練。
 - (2) 熟練拜日式的組合動作，使每一動作由 8*2 拍的速度，逐漸加快到以 4 拍完成，依此加快動作速度的模式來提高運動強度，使其達到最大心跳率的 60%~85%。
 - (3) 本階段最後約 5 分鐘為有氧緩和時間，可藉由平衡性訓練從動態到靜態操作，讓心跳率緩和下來，繼續接下來的肌肉適能訓練。

（三）肌肉適能訓練

1. 運動時間：大約 25 分鐘
2. 音樂節拍：126 BPM

3. 動作內容：肌力及核心肌群訓練

- (1) 以個人重量或利用踏板、啞鈴、瑜珈墊…等輔助器材為負荷量。
- (2) 運用身體各種姿勢，訓練身體各大肌群。
- (3) 為避免輔助器材反覆移進移出的浪費時間，在沒有影響運動效果的情況下，建議先實施站立姿勢的動作，再進行坐姿、跪姿、仰臥或俯臥等姿勢的動作。

(四) 緩和運動

1. 運動時間：大約 15 分鐘
2. 音樂節拍：低於 126 BPM
3. 動作內容：柔軟度訓練及休息
 - (1) 先實施動態動作再進行靜態伸展操，可充分的伸展在有氧運動階段或肌力、核心肌群訓練時所使用的各大肌群。
 - (2) 最後的休息時間依整個課程操作的流暢度而定，以個人覺得舒服的方式或姿勢做休息動作。
 - (3) 讓心跳數逐漸回到常態，增加身體柔軟度，擠壓在四肢的血液回心臟，排除代謝廢物，以減少肌肉酸痛。

伍、結語

動能瑜珈結合了瑜珈、體適能及運動訓練法等三項運動領域，並根據這三項運動的理論與實務來規劃課程，運動模式適合各種體適能水準的大學生，指導老師應熟諳這些運動知能與實務操作技巧，課程安排要留意個別差異及均衡發展，並掌握安全性、全身性、功能性、挑戰性、生活化、樂趣化、多元化等原則，以提高教學效果。

動能瑜珈課程強調增進健康體適能的正確運動方法與運動技能，並建立終身體適能的觀念，重視健康、重視生命。整體而言，動能瑜珈具有健康體適能的教育觀，是一項既能消耗熱量又能享受樂趣好玩的運動，很適合運用於體育課程。

參考文獻

- Nike Inc. (2009) Nike Training Club Dynamic Training Spring/Summer
Nike Inc. (2009) Nike Training Club Dynamic Yoga Training