

加國高中欲將瑜珈課編入高中體育課程

駐加拿大臺北經濟文化代表處文化組

加國一名曾於新伯倫瑞克省中學擔任體育老師的 Kierstead 女士希望該省學校能夠將瑜珈課程編入高中生的體育課程中。

Kierstead 目前任職於加國新斯科細亞省的一家瑜珈中心，並幫助該省教育廳規劃適合 11 及 12 年級高中生的瑜珈課程。目前，該省所有高中均提供瑜珈課程，學生並可選擇以瑜珈課抵去必修的體育學分。Kierstead 表示，新斯科細亞省為全北美洲第一個為高中生提供瑜珈課程的地方，並因課程非常成功而促使加國其他省紛紛跟進。

目前 Kierstead 已教導超過 200 名老師如何適當的執行瑜珈課程，「就目前看來，瑜珈課帶來正面的影響。學生們對此課程感到興趣，並因瑜珈課程變得較能體諒他人，並從中學習互相尊重。」Kierstead 認為將瑜珈課融入教育體制將能為校園帶來新的氣息，同時為既定的體育課帶來正面的改變，「學生們的體能普遍變得較優，許多女生對瑜珈課也保持著正面的看法。正因為瑜珈屬於非競爭運動所以廣受學生歡迎。」

加國新伯倫瑞克省教育廳目前正努力效法新斯科細亞省，期望在新的學期開始時，將瑜珈納入體育課程中，「瑜珈是非常優良的運動，不僅受學生歡迎，也能防禦學生過胖及糖尿病等問題。」

資料來源：(1)2012 年 4 月 30 日 CBC News