

南台科技大學 98 學年度第 2 期課程資訊

課程名稱	體育生活(四)(瑜珈)
課程編碼	04N0260P
系所代碼	14
開課班級	夜四技自控二甲 夜四技自控二乙 夜四技科管二甲 夜四技資管二甲 夜四技資管二乙 夜四技日語二甲 夜四技多樂二甲 夜四技餐旅二甲
開課教師	宋金玲
學分	0.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	管制必修
課程概述	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
課程目標	<ul style="list-style-type: none"> 一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備 二 建構學生修習體育生活課程的學習態度 三 建構學生基本休閒生活的技巧 四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣 五 建構學生良好團體意識特質的養成
課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
英文大綱	
教學方式	課堂教授,實務操作,
評量方法	自行設計測驗,實作評量,
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	穿著符合課程的服裝，選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之有氧服裝。 自備瑜珈墊、毛巾、水。
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	