

## 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 E)
課程編碼	04D0280D
系所代碼	14
開課班級	四技奈米二甲 四技奈米二乙 四技財金二甲 四技財金二乙 四技休閒二甲 四技休閒二乙 四技資工二甲 四技資工二乙
開課教師	徐翠敏
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	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	實務操作,
評量方法	實作評量,課程參與度(出席率),
指定用書	正位瑜珈
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、要暖身</li> <li>2、先上廁所再上課</li> <li>3、飯後 1-2 小時在練習</li> <li>4、上課練習中不宜說話</li> <li>5、注意呼吸順暢</li> <li>6、有特殊疾病者需詢問醫生</li> <li>7、要穿著有彈性舒服的服裝</li> <li>8、練習完 20 分鐘後再喝溫水</li> <li>9、生理期最好暫停練習</li> <li>10、有高血壓、癲癇、心臟病者，不宜有頭倒立或大幅度後彎的動作</li> <li>11、耳朵與眼睛不舒服要注意</li> <li>12、有不舒服應馬上休息，順其自然，不可勉強</li> </ol>

全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	華語
輔導考照 1	
輔導考照 2	