

## 南台科技大學 99 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	有氧瑜珈(B)
課程編碼	04D05901
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	丁裕娥
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
課程概述	以教授哈達瑜珈(Hatha Yoga)為主，包括身體的姿勢、呼吸與放鬆技巧。再加上彼拉提斯(Pilates)所包含的肌力、柔軟度、平衡感與協調性等身體訓練。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。</li> <li>2.身心疾病的預防與改善。</li> <li>3.提高全身肌肉關節的彈性。</li> <li>4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力。</li> </ol>
課程大綱	頭到腳的暖身操 站姿的組合動作 坐姿的組合動作 跪姿的組合動作 臥姿的組合動作 放鬆與休息
英文大綱	
教學方式	課堂教授,分組討論,實務操作,
評量方法	實作評量,課程參與度(出席率),
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。 穿著具有良好設計氣墊及保護的有氧多功能鞋。 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	