

南台科技大學 100 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：瑜珈(B)
課程編碼	04D04901
系所代碼	14
開課班級	四技車輛二甲 四技車輛二乙 四技企管二甲 四技企管二乙 四技行流二甲 四技行流二乙 四技生技二甲 四技生技二乙
開課教師	丁裕娥
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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	1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。 2.身心疾病的預防與改善。 3.提高全身肌肉關節的彈性。 4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力
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。 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	