

南台科技大學 101 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|--------|--|
| 課程名稱 | 體育生活(二)：瑜珈(C) |
| 課程編碼 | 04N03B03 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 夜四技自控二甲 夜四技工管二甲夜四技國企二甲夜四技財金二甲夜四技資管二甲夜四技多樂二甲夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙 |
| 開課教師 | 宋金玲 |
| 學分 | 2.0 |
| 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 | |
| 評量方法 | |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | 自編、美國有氧體適能研讀手冊。 |
| 先修科目 | |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | 穿著符合課程的運動服、自備瑜珈墊、白開水與毛巾。 |
| 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 | |