

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

| | |
|--------|---|
| 課程名稱 | 瑜珈(E) |
| 課程編碼 | 04D03205 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 高年級體育選修 |
| 開課教師 | 黃鈺婷 |
| 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"> 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 | |
| 評量方法 | |
| 指定用書 | |
| 參考書籍 | |
| 先修科目 | |
| 教學資源 | |
| 注意事項 | <ol style="list-style-type: none"> 1、有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘等特殊疾病者，請勿上課，預防危險。 2、遲到者注意先自行暖身。 3、請穿著有彈性的運動服裝，服裝不整一次扣平常成績 5 分。 4、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。 5、上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告，未經老師許可使用 3C 用品，一次扣平常成績 5 分。 |

| | |
|--------|--|
| | <p>6、如果上課當天身體不舒服，可以請見習，必須在上課前向老師報告，學期中第一次請見習不扣分，第二次起每次扣平常成績 3 分。</p> <p>7、上課時間如果要暫時離開教室，必須向老師報告，未經老師許可自行離開教室視同曠課。</p> <p>8、一學期累計缺課六次以上，平時成績以 30 分計算，缺課六次以上代表請假加上曠課的次數達到六次，包括六次。</p> <p>9、上課使用的肌耐力訓練器材彈力帶，請同學自由購買，有分不同的強度，費用由 120 元到 180 元。</p> |
| 全程外語授課 | 0 |
| 授課語言 1 | 華語 |
| 授課語言 2 | 英語 |
| 輔導考照 1 | |
| 輔導考照 2 | |