

## 南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	瑜珈(C)
課程編碼	04D03207
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"> <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	
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"> <li>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。</li> <li>2、遲到者注意先自行暖身。</li> <li>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。</li> <li>4、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。</li> <li>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。</li> </ol>

	<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	