

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(四)：瑜珈(C)
課程編碼	04D05003
系所代碼	14
開課班級	四技網通二甲 四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
開課教師	黃鈺婷
學分	1.0
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	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	
先修科目	
教學資源	
注意事項	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。 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>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	