

## 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(二)：瑜珈(B)
課程編碼	04N03B02
系所代碼	14
開課班級	夜四技車輛二甲 夜四技電機二甲夜四技休閒二甲夜四技休閒二乙夜四技行 流二甲夜四技視傳二甲夜四技光電二甲
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	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	自編教材
參考書籍	自編教材
先修科目	
教學資源	
注意事項	1.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。 2.上課必備物品:瑜珈墊、毛巾、水。 3.上課中，手機請關機或轉震動。 4.身體不適，請在家休養，不接受旁聽或旁觀。
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	

