

## 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	瑜伽(F)
課程編碼	04D03206
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	張雅評
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
課程概述	以教授哈達瑜伽(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	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	請攜帶瑜伽墊.毛巾.開水(教室禁止飲料)
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	

