

# 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：瑜珈(D)
課程編碼	04D04904
系所代碼	14
開課班級	四技產設二甲 四技產設二乙四技化材二甲四技化材二乙四技電商二甲四技電商二乙四技幼保二甲四技幼保二乙
開課教師	徐翠敏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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	動瑜珈 于文惠 瑜珈慢慢來 瑜珈醫生 彼拉提斯塑身新風格 內觀瑜珈（結合禪修與中醫的療癒之道） 莎拉·鮑爾斯(Sarah Powers) 謝瑤玲 譯 橡樹林 978-986-120-648-6

先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、要暖身。</li> <li>2、先上廁所再上課。</li> <li>3、飯後 1-2 小時在練習，運動前後一小時不宜過量進食。</li> <li>4、上課練習中不宜說話。</li> <li>5、注意呼吸順暢。</li> <li>6、有特殊疾病者需詢問醫生。</li> <li>7、要穿著有彈性舒服（吸汗、透氣舒適與合身）的運動服裝。</li> <li>8、練習完 20 分鐘後再喝溫水。</li> <li>9、生理期最好暫停練習。</li> <li>10、有高血壓、癲癇、心臟病者，不宜有頭倒立或大幅度後彎的動作。</li> <li>11、耳朵與眼睛不舒服要注意有不舒服應馬上休息，順其自然，不可勉強， 身體 有不適者，請告知。</li> <li>12、請勿遲到，暖身很重要。</li> <li>13、不應穿著任何鞋襪。</li> </ol>
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	