

# 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(E)
課程編碼	04D04905
系所代碼	14
開課班級	四技奈米二甲 四技奈米二乙四技醫電二甲四技電資二甲四技資傳二甲四技資傳二乙四技商設二甲四技動畫二甲
開課教師	黃鈺婷
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	
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>
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	