

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(一)：瑜珈(B)
課程編碼	04N03002
系所代碼	14
開課班級	夜四技車輛二甲 夜四技產設二甲夜四技休閒二甲夜四技休閒二乙夜四技資傳二甲夜四技視傳二甲夜四技多樂二甲
開課教師	宋金玲
學分	2.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	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	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	自編教材
參考書籍	自編教材
先修科目	
教學資源	
注意事項	穿著選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之符合課程的服裝。 自備瑜珈墊、毛巾、水。
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	