

南臺科技大學 104 學年度第 1 學期課程資訊

| | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 課程名稱 | 瑜珈(G) |
| 課程編碼 | 04D03207 |
| 系所代碼 | 14 |
| 開課班級 | 高年級體育選修 |
| 開課教師 | 丁裕娥 |
| 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"> 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。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 | |

