

# 南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	瑜珈(B)
課程編碼	04D03202
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	徐翠敏
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"> <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	療癒瑜珈解剖書 Judy 天下雜誌出版社 2012 978-986-241-484-2 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	