

## 南臺科技大學 105 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(四)：瑜珈(D)
課程編碼	04D05004
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國際商務二甲四國際金融二甲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	管制必修
課程概述	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
課程目標	一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備 二 建構學生修習體育生活課程的學習態度 三 建構學生基本休閒生活的技巧 四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣 五 建構學生良好團體意識特質的養成
課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
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 動瑜珈 于文惠 瑜珈慢慢來 瑜珈醫生 彼拉提斯塑身新風格

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	