

南臺科技大學 105 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	雕塑瑜珈
課程編碼	04D06D01
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	以每一個開課單項敘述為主
課程目標	
課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1.暖身組合 2.學習核心訓練動作 3.體位法訓練組合及應用
英文大綱	<ol style="list-style-type: none"> 1. Warm-up sets 2. Learning Core exercises 3. Core training sets and application
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	對運動有興趣之學生
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	無
輔導考照 2	無