

## 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：享瘦瑜珈(C)
課程編碼	04N03U01
系所代碼	14
開課班級	夜四技工管二甲 夜四技國企二甲夜四技企管二甲夜四技財金二甲夜四技資管二甲夜四技英語二甲夜四技行流二甲夜四技日語二甲
開課教師	丁裕娥
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	
必選修	自選必修
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"> <li>1.暖身組合</li> <li>2.學習核心訓練動作</li> <li>3.核心訓練組合及應用</li> </ol>
英文大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Warm-up sets</li> <li>2. Learning Core exercises</li> <li>3. Core training sets and application</li> </ol>
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	對運動有興趣的學生
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