

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：瑜珈提斯(C)
課程編碼	04N03V01
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	陳祥慈
學分	3.0
時數	3
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	已開課單項敘述為主
課程目標	
課程大綱	1.瑜珈基本動作暖身組合 2.學習核心訓練技巧及動作 3.核心訓練組合及應用
英文大綱	1.Warm up sets 2.Learning Core exercises 3.Core training sets and appliccation
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	元楨惠健康瑜珈-漢宇國際文化有限公司 瑜珈解剖書-大家出版
先修科目	無
教學資源	
注意事項	1.請同學自備瑜珈墊。 2.瑜珈教室不得帶飲料食物入內(礦泉水可)，確保場地清潔。 3.上課完畢皆會安排同學輪流拖地。 4.課程當中若有身體不適，應即時告知老師並停止上課。 5.課程中若有問題，可立即反映給老師。
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	華語
輔導考照 1	無
輔導考照 2	無

