

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03202
課程中文名稱	瑜珈(B)
課程英文名稱	Yoga
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	徐翠敏
上課教室(時間)	週一第 8 節() 週一第 9 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號 , 中文課程學習目標 , 英文課程學習目標 , 對應系指標</p> <hr/> <p>1.開拓身心紓解之道 ,-- ,1 建構健康生活 2.增進身體內外在的能力 ,-- ,2 永續健康照護 3.遇見身體緩慢的美 ,-- ,3 休閒技能養成 4.自我覺察與成長 ,-- ,4 尊重生命價值 5.尊重自我與他人的身體 ,-- ,5 真誠關懷社會 6.學習正確的運動方式 ,-- ,6 運動藝術欣賞 7.學習專注動作與呼吸穩定身心 ,-- ,7 優質情緒管理</p>
中文課程大綱	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/日文課程大綱	

課程進度表	<p>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。</p> <p>1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。 2.身心疾病的預防與改善。 3.提高全身肌肉關節的彈性。 4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力。</p> <p>瑜伽課程內容：</p> <p>1、何謂瑜伽？ 2、何謂皮 (Pilates) 拉提斯？ 3、呼吸法：腹式呼吸 4、體位法 (Asans)：哈達瑜珈 (Hatha Yoga) 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</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">中立</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">前彎</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">後仰</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">側彎</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">扭轉</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">倒立</td><td style="text-align: center; padding: 5px;">平衡</td></tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">站姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">坐姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">跪姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">仰臥</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td style="text-align: center; padding: 5px;">俯臥</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>5、核心肌群的訓練 6、放鬆與休息</p> <p>週 次 日期 主要課程進度 備 註</p> <p>第一週 課程介紹：暖身運動、呼吸與放鬆 第二週 暖身運動、拜日式、站姿組合動作、腹直肌訓練 第三週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練 第四週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練 第五週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練 第六週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練 第七週 總複習、討論與分享 第八週 期中測驗 第九週 停課 期中考週 第十週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p>	中立	前彎	後仰	側彎	扭轉	倒立	平衡	站姿							坐姿							跪姿							仰臥							俯臥						
中立	前彎	後仰	側彎	扭轉	倒立	平衡																																					
站姿																																											
坐姿																																											
跪姿																																											
仰臥																																											
俯臥																																											

	<p>第十一週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p> <p>第十二週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十三週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十四週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十五週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十六週 總複習、討論與分享</p> <p>第十七週 期末測驗</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>開拓身心紓解之道，課堂講授，課堂展演</p> <p>增進身體內外在的能力，課堂講授，課堂展演</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，實作</p> <p>自我覺察與成長，實作演練，實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，實作演練，實作</p> <p>學習正確的運動方式，課堂講授，實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	<p>療癒瑜伽解剖書</p> <p>Judy</p> <p>天下雜誌出版社</p> <p>2012</p> <p>978-986-241-484-2</p> <p>內觀瑜伽（結合禪修與中醫的療癒之道）</p> <p>莎拉・鮑爾斯(Sarah Powers)</p> <p>謝瑤玲 譯</p> <p>橡樹林 978-986-120-648-6</p>
教學軟體	
課程規範	<p>注意事項：</p> <p>1、要暖身。</p> <p>2、先上廁所再上課。</p> <p>3、飯後 1-2 小時在練習，運動前後一小時不宜過量進食。</p> <p>4、上課練習中不宜說話。</p>

- | | |
|--|---|
| | <p>5、注意呼吸順暢。</p> <p>6、有特殊疾病者需詢問醫生。</p> <p>7、要穿著有彈性舒服（吸汗、透氣舒適與合身）的運動服裝。</p> <p>8、練習完 20 分鐘後再喝溫水。</p> <p>9、生理期最好暫停練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>12、請勿遲到，暖身很重要。</p> <p>13、不應穿著任何鞋襪。</p> |
|--|---|