

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	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活 2.增進身體內外任在的能力，--，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
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>瑜珈課程內容：</p> <p>1、何謂瑜珈？ 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><tr><td>中立</td><td>前彎</td><td>後仰</td><td>側彎</td><td>扭轉</td><td>倒立</td><td>平衡</td></tr><tr><td>站姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>坐姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>跪姿</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>仰臥</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>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> <table><tr><td>週</td><td>次</td><td>日期</td><td>主要課程進度</td><td>備 註</td></tr><tr><td>第一</td><td>週</td><td></td><td>課程介紹：暖身運動、呼吸與放鬆</td><td></td></tr><tr><td>第二</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式、站姿組合動作、腹直肌訓練</td><td></td></tr><tr><td>第三</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練</td><td></td></tr><tr><td>第四</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練</td><td></td></tr><tr><td>第五</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練</td><td></td></tr><tr><td>第六</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練</td><td></td></tr><tr><td>第七</td><td>週</td><td></td><td>總複習、討論與分享</td><td></td></tr><tr><td>第八</td><td>週</td><td></td><td>期中測驗</td><td></td></tr><tr><td>第九</td><td>週</td><td></td><td>停課 期中考週</td><td></td></tr><tr><td>第十</td><td>週</td><td></td><td>暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</td><td></td></tr></table>	中立	前彎	後仰	側彎	扭轉	倒立	平衡	站姿							坐姿							跪姿							仰臥							俯臥							週	次	日期	主要課程進度	備 註	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	
中立	前彎	後仰	側彎	扭轉	倒立	平衡																																																																																												
站姿																																																																																																		
坐姿																																																																																																		
跪姿																																																																																																		
仰臥																																																																																																		
俯臥																																																																																																		
週	次	日期	主要課程進度	備 註																																																																																														
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																																																																																															

	第十一週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力 第十二週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力 第十三週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力 第十四週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練 第十五週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練 第十六週 總複習、討論與分享 第十七週 期末測驗
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 開拓身心紓解之道，課堂講授，課堂展演 增進身體內外任的能力，課堂講授，課堂展演 遇見身體緩慢的美，實作演練，實作 自我覺察與成長，實作演練，實作 尊重自我與他人的身體，實作演練，實作 學習正確的運動方式，課堂講授，實作 學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
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
教學軟體	
課程規範	注意事項： 1、要暖身。 2、先上廁所再上課。 3、飯後 1-2 小時在練習，運動前後一小時不宜過量進食。 4、上課練習中不宜說話。

	<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</p> <p>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>
--	--