

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03203
課程中文名稱	瑜珈(C)
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	張雅評
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 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> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活 2.增進身體內外能的能力，--，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>第 1 週:課程簡介、上課注意事項及請假事宜</p> <p>第 2 週:1.瑜珈概論 2.介紹瑜珈的歷史及練習瑜珈的注意事項、基本呼吸法、暖身伸展及靜坐呼吸</p> <p>第 3 週:1.六項元素及七個能量中心、簡易體位法 2.呼吸動作小品組合</p> <p>第 4 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 5 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 6 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>4.分組練習</p> <p>第 7 週:分組考試</p> <p>第 8 週:分組考試</p> <p>第 9 週:學科考試</p> <p>第 10 週:影片欣賞</p> <p>第 11 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、</p> <p>旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 12 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、</p> <p>旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 13 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、</p> <p>人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 14 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、</p> <p>人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 15 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、</p>
-------	---

	<p>英雄式 I、II、III、</p> <p>人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 16 週:分組編創練習以及分組考試</p> <p>第 17 週:分組考試</p> <p>第 18 週:學科期末考</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，課堂講授實作演練，實作</p> <p>增進身體內外化的能力，實作演練課堂講授，實作課堂展演</p> <p>遇見身體緩慢的美，課堂講授實作演練，實作課堂展演</p> <p>自我覺察與成長，實作演練課堂講授，實作實作實作課堂展演</p> <p>尊重自我與他人的身體，課堂講授實作演練，實作實作</p> <p>學習正確的運動方式，課堂講授實作演練，實作實作實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，課堂講授實作演練，實作實作實作</p>
指定用書	<p>書名：自編教材</p> <p>作者：自編教材</p> <p>書局：自編教材</p> <p>年份：自編教材</p> <p>ISBN：自編教材</p> <p>版本：自編教材</p>
參考書籍	自編教材
教學軟體	實務操作
課程規範	<p>穿著選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之符合課程的服裝。</p> <p>自備瑜珈墊、毛巾、水。</p>