

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03205
課程中文名稱	瑜珈(E)
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	黃鈺婷
上課教室(時間)	週三第 3 節() 週三第 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"> <li>1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活</li> <li>2.增進身體內外能的能力，--，2 永續健康照護</li> <li>3.遇見身體緩慢的美，--，3 休閒技能養成</li> <li>4.自我覺察與成長，--，4 尊重生命價值</li> <li>5.尊重自我與他人的身體，--，5 真誠關懷社會</li> <li>6.學習正確的運動方式，--，6 運動藝術欣賞</li> <li>7.學習專注動作與呼吸穩定身心，--，7 優質情緒管理</li> </ol>
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: 課程說明</p> <p>第 2 週: 體適能瑜珈基本動作</p> <p>第 3 週: 體適能瑜珈基本動作</p> <p>第 4 週: 體適能瑜珈小品(1)</p> <p>第 5 週: 體適能瑜珈小品(2)</p> <p>第 6 週: 體適能瑜珈小品(3)</p> <p>第 7 週: 複習考試動作</p> <p>第 8 週: 期中考 術科考試</p> <p>第 9 週: 期中考週</p> <p>第 10 週: 哈達瑜珈基本動作</p> <p>第 11 週: 哈達瑜珈基本動作</p> <p>第 12 週: 舒緩瑜珈</p> <p>第 13 週: 哈達瑜珈小品(1)</p> <p>第 14 週: 哈達瑜珈小品(2)</p> <p>第 15 週: 哈達瑜珈小品(3)</p> <p>第 16 週: 期末考 術科測驗</p> <p>第 17 週: 學科測驗 術科補考</p> <p>第 18 週: 期末考週</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，日常表現  增進身體內外任的能力，實作演練，課堂展演  遇見身體緩慢的美，啟發思考，非課堂展演  自我覺察與成長，啟發思考，自我評量  尊重自我與他人的身體，課堂講授，日常表現  學習正確的運動方式，實作演練，課堂展演  學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，自我評量</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	
教學軟體	
課程規範	<p>1、有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘等特殊疾病者，請勿上課，預防危險。</p> <p>2、遲到者注意先自行暖身。</p>

- |  |  |
|--|--|
|  | <p>3、請穿著有彈性的運動服裝，服裝不整一次扣平常成績 5 分。</p> <p>4、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。</p> <p>5、上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告，未經老師許可使用 3C 用品，一次扣平常成績 5 分。</p> <p>6、如果上課當天身體不舒服，可以請見習，必須在上課前向老師報告，學期中第一次請見習不扣分，第二次起每次 扣平常成績 3 分。</p> <p>7、上課時間如果要暫時離開教室，必須向老師報告，未經老師許可自行離開教室視同曠課。</p> <p>8、一學期累計缺課六次以上，平時成績以 30 分計算，缺課六次以上代表請假加上曠課的次數達到六次，包括六次。</p> |
|--|--|