

南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D06E01
課程中文名稱	舞動瑜珈
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)	週三第 6 節() 週三第 7 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	無
輔導考照 2	無
課程概述	以每一個開課單項敘述為主
先修科目或預備能力	對運動有興趣之學生
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> <p>1.1.認識身體!進而與身體對話 ，--，3 休閒技能養成</p> <p>2. 2.增進核心肌力適能 ，--，3 休閒技能養成</p> <p>3.3.覺察領悟當下 ，--，7 優質情緒管理</p> <p>4. 4.培養欣賞自我與他人身體的進步 ，--，6 運動藝術欣賞</p> <p>5. 5.學習正確的運動方式，--，2 永續健康照護</p>
中文課程大綱	<p>1.暖身組合</p> <p>2.學習核心訓練動作</p> <p>3.舞動訓練組合及應用</p>
英/日文課程大綱	1. Warm-up sets

	<p>2. Learning Core exercises</p> <p>3. Action training sets and application</p>
<p>課程進度表</p>	<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、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>1.認識身體!進而與身體對話，實作演練課堂講授，實作</p> <p>2.增進核心肌力適能，課堂講授實作演練，實作</p> <p>3.覺察領悟當下，實作演練課堂講授，實作</p> <p>4.培養欣賞自我與他人身體的進步，課堂講授實作演練，實作</p> <p>5.學習正確的運動方式，實作演練課堂講授，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>