

南臺科技大學 106 學年度第 2 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 | |

| | |
|------------------|---|
| <p>課程進度表</p> | <p>第 1 周:1.介紹課程 2.說明上課規範 3.講解考試比例</p> <p>第 2 周:1.呼吸調息 2.現代舞蹈暖身基本組合小品 3.拜日式初級及進階版操練 4.緩和放鬆</p> <p>第 3 周:1.坐姿發展暖身小品 2.瑜珈單一訓練以及組合小品訓練(英雄式 1 英雄式 2 英雄式 3 鳩式 樹式 風吹樹式)</p> <p>第 4 周:1.跪姿發展暖身小品 2.瑜珈單一訓練以及組合小品訓練(英雄式 1 英雄式 2 英雄式 3 鳩式 樹式 風吹樹式)</p> <p>第 5 周:1.瑜珈單一訓練以及組合小品訓練(英雄式 1 英雄式 2 英雄式 3 鳩式 樹式 風吹樹式)2.分組複習</p> <p>第 6 周:分組複習</p> <p>第 7 周:分組考試</p> <p>第 8 周:分組考試</p> <p>第 9 周:學科考</p> <p>第 10 周:1.坐姿發展暖身小品 2.瑜珈單一訓練以及組合小品訓練(搖擺式 +T-pose 椅子式+旋轉 雙人樹式)</p> <p>第 11 周:1.站姿發展暖身小品 2.瑜珈單一訓練以及組合小品訓練(搖擺式 +T-pose 椅子式+旋轉 雙人樹式)</p> <p>第 12 周:1.現代舞暖身基本小品 2.單一訓練(三角式 拱橋式)</p> <p>第 13 周:1.現代舞暖身基本小品 2.將其動作組合成期末考式小品訓練(雙人一組)</p> <p>第 14 周:1.現代舞暖身基本小品 2.將其動作組合成期末考式小品訓練(雙人一組)</p> <p>第 15 周:分組練習</p> <p>第 16 周:期末考</p> <p>第 17 周:期末考</p> <p>第 18 周:學科考</p> |
| <p>教學方式與評量方法</p> | <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，實作演練，實作</p> <p>增進身體內外左的能力，實作演練，實作</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，實作實作實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，分組討論，實作</p> <p>學習正確的運動方式，實作演練，實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，實作</p> |
| <p>指定用書</p> | <p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> |

| | |
|------|-------|
| | 版本： |
| 參考書籍 | 無 |
| 教學軟體 | 無 |
| 課程規範 | 自備瑜珈墊 |