

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05006
課程中文名稱	體育生活(四)：瑜珈(F)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Qerobic Yoga
學分數	1.0
必選修	管制必修
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技生技二甲四技生技二乙
任課教師	張雅評
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 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	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
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.增進身體內外任的能力，--，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.遇見身體緩慢的美，--，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	以每一個開課單項敘述為主
英/日文課程大綱	
課程進度表	<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</p> <p>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</p>

	<p>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>增進身體內外任的能力，實作演練，實作實作實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，實作演練，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> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>無</p>
<p>教學軟體</p>	<p>無</p>
<p>課程規範</p>	<p>自備瑜珈墊</p>

