

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D05007
課程中文名稱	體育生活(四)：瑜珈(G)
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	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
任課教師	丁裕娥
上課教室(時間)	週四第 8 節() 週四第 9 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"> 1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活 2.增進身體內外任的能力，--，2 永續健康照護 3.遇見身體緩慢的美，--，3 休閒技能養成 4.遇見身體緩慢的美，--，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	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 01 週：開學典禮(分組)</p> <p>第 02 週：專業術語解釋、訓練與介紹</p> <p>第 03 週：核心訓練的講解與呼吸之運用</p> <p>第 04 週：墊上核心訓練之理論概要與操作</p>

	<p>第 05 週：瑜珈、Pilates 與體適能的關係</p> <p>第 06 週：核心訓練的原則與指導方針</p> <p>第 07 週：實際操作</p> <p>第 08 週：分組演練</p> <p>第 09 週：分組考試</p> <p>第 10 週：動作串連基本組合</p> <p>第 11 週：動作介紹(1)</p> <p>第 12 週：動作組合介紹(2)</p> <p>第 13 週：動作組合介紹(3)</p> <p>第 14 週：動作組合介紹(4)</p> <p>第 15 週：實際操作</p> <p>第 16 週：分組演練</p> <p>第 17 週：分組考試</p> <p>第 18 週：筆試</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，實作演練，實作</p> <p>增進身體內外任的能力，實作演練，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，實作</p> <p>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，實作實作實作</p> <p>學習正確的運動方式，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，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>

