

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N03U03
課程中文名稱	體育生活：享瘦瑜珈(C)
課程英文名稱	YOGA
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技高服二甲 夜四技工管二甲夜四技國企二甲夜四技企管二甲夜四技財金二甲夜四技資管二甲夜四技英語二甲夜四技行流二甲夜四技日語二甲
任課教師	丁裕娥
上課教室(時間)	週二第 12 節() 週二第 13 節() 週二第 14 節()
課程時數	3
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	對運動有興趣的學生
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>1.1. 透過學習，檢視自己生活習慣與運動的重要性。</p> <p>，--，2 永續健康照護</p> <p>2. 2. 瑜珈柔軟操與基本動作組合的認識。 ，--，1 建構健康生活</p> <p>3. 3. 學習呼吸調和與體位放鬆伸展的技巧。 ，--，3 休閒技能養成</p> <p>4.4.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀 ，--，7 優質情緒管理</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.核心訓練組合及應用</p>
英/日文課程大綱	<p>1. Warm-up sets</p> <p>2. Learning Core exercises</p> <p>3. Core training sets and application</p>
課程進度表	第 01 週：開學典禮(分組)

	<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>1. 透過學習，檢視自己生活習慣與運動的重要性。</p> <p>，實作演練，實作</p> <p>2. 瑜珈柔軟操與基本動作組合的認識。 ，實作演練，實作實作實作</p> <p>3. 學習呼吸調和與體位放鬆伸展的技巧。 ，實作演練，實作實作實作</p> <p>4.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，實作演練，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>

