

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N03U04
課程中文名稱	體育生活：享瘦瑜珈(D)
課程英文名稱	YOGA
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙夜四技休閒二丙夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙夜四技餐旅二丙
任課教師	張雅評
上課教室(時間)	週四第 12 節() 週四第 13 節() 週四第 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>-----</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 1 周:1.介紹課程 2.說明上課規範 3.講解考試比例

	<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>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</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>
<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>

教學軟體	無
課程規範	自備瑜珈墊