

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03204
課程中文名稱	瑜珈(D)
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	徐翠敏
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 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	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	

課程進度表

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。

- 1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。
- 2.身心疾病的預防與改善。
- 3.提高全身肌肉關節的彈性。
- 4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力。

瑜珈課程內容大綱：

- 1、何謂瑜珈？
- 2、何謂皮（Pilates）拉提斯？
- 3、呼吸法：腹式呼吸
- 4、體位法（Asans）：哈達瑜珈（Hatha Yoga）

頭到腳的暖身操

站姿的動作：如山式、英雄式

坐姿的動作：如頭碰膝式

跪姿的動作：如駱駝式

臥姿的動作：如半橋式

俯臥的動作：如弓式

倒立的動作：如肩倒立

平衡的動作：如樹式

不同方向的體位法

中立 前彎 後仰 側彎 扭轉 倒立 平衡

站姿

坐姿

跪姿

仰臥

俯臥

5、核心肌群的訓練

6、放鬆與休息

週次 日期 主要課程進度 備註

第一週 課程介紹：暖身運動、呼吸與放鬆

第二週 暖身運動、拜日式、站姿組合動作、腹直肌訓練

第三週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練

第四週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練

第五週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練

第六週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練

	<p>第七週 總複習、討論與分享</p> <p>第八週 期中測驗</p> <p>第九週 停課 期中考週</p> <p>第十週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p> <p>第十一週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p> <p>第十二週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十三週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十四週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十五週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十六週 總複習、討論與分享</p> <p>第十七週 期末測驗</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，課堂講授，實作</p> <p>增進身體內外在的能力，實作演練，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，課堂展演</p> <p>自我覺察與成長，實作演練，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，課堂展演</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>療癒瑜珈解剖書</p> <p>Judy</p> <p>天下雜誌出版社</p> <p>2012</p> <p>978-986-241-484-2</p> <p>內觀瑜珈（結合禪修與中醫的療癒之道）</p> <p>莎拉·鮑爾斯(Sarah Powers)</p> <p>謝瑤玲 譯</p> <p>橡樹林 978-986-120-648-6</p> <p>動瑜珈 于文惠</p> <p>瑜珈慢慢來</p> <p>瑜珈醫生</p>

	彼拉提斯塑身新風格
教學軟體	
課程規範	<p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、請勿遲到，暖身很重要。 2、先上廁所再上課。 3、飯後 1-2 小時在練習，運動前後一小時不宜過量進食。 4、上課練習中不宜說話看手機。 5、注意呼吸順暢。 6、有特殊疾病者需先詢問醫生是否能上瑜珈課。 7、要穿著有彈性舒服（吸汗、透氣舒適與合身）的運動服裝。 8、練習完 20 分鐘後再喝溫水。 9、生理期視個人狀況，不一定暫停練習。 10、有高血壓、癲癇、心臟病者，不宜有頭倒立或大幅度後彎的動作。 11、耳朵與眼睛不舒服要注意有不舒服應馬上休息，順其自然，不可勉強， 身體 有不適者，請告知。 12、不應穿著任何鞋襪。