

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	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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	

<p>課程進度表</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>瑜珈課程內容大綱：</p> <p>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）</p> <p> 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</p> <p>不同方向的體位法</p> <p> 中立 前彎 後仰 側彎 扭轉 倒立 平衡</p> <p>站姿 坐姿 跪姿 仰臥 俯臥</p> <p>5、核心肌群的訓練 6、放鬆與休息</p> <p>週次 日期 主要課程進度 備註</p> <p>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>
--------------	---

	<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。