

# 南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03207
課程中文名稱	瑜珈(G)
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	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	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"> <li>1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活</li> <li>2.增進身體內外能的能力，--，2 永續健康照護</li> <li>3.遇見身體緩慢的美，--，3 休閒技能養成</li> <li>4.自我覺察與成長，--，4 尊重生命價值</li> <li>5.尊重自我與他人的身體，--，5 真誠關懷社會</li> <li>6.學習正確的運動方式，--，6 運動藝術欣賞</li> <li>7.學習專注動作與呼吸穩定身心，--，7 優質情緒管理</li> </ol>
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	<p>第 01 週：開學典禮(分組)</p> <p>第 02 週：專業術語解釋、墊上核心的訓練跟介紹</p> <p>第 03 週：核心訓練的講解與呼吸</p> <p>第 04 週：操作，墊上核心訓練之理論概要</p> <p>第 05 週：瑜珈、Pilates 與體適能的關係</p> <p>第 06 週：墊上核心訓練的原則與指導方針</p> <p>第 07 週：分組演練</p> <p>第 08 週：筆試</p> <p>第 09 週：分組考試</p> <p>第 10 週：分組考試</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：筆試</p> <p>第 18 週：分組考試</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，課堂講授實作演練，實作  增進身體內外任的能力，實作演練課堂講授，實作  遇見身體緩慢的美，課堂講授實作演練，實作  自我覺察與成長，實作演練課堂講授，實作實作  尊重自我與他人的身體，課堂講授實作演練，實作實作實作  學習正確的運動方式，實作演練課堂講授，實作實作實作  學習專注動作與呼吸穩定身心，課堂講授實作演練，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	<p>書籍:ACSM 體適能手冊(第三版)</p> <p>作者:謝伸裕 譯</p> <p>出版社:九州</p> <p>出版日期::2011</p>
教學軟體	<p>課堂講述，實作演練</p>

課程規範	穿著符合課程的服裝，選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之有氧運動服裝。 請自備瑜珈墊、毛巾、水。
------	--