

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04907
課程中文名稱	體育生活(三)：瑜珈(G)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Qerobic Yoga
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
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	※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.增進身體內外任的能力，--，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 8.協助同學玩誠正確安全的動作，--，8 強化團體意識
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，課堂講授實作演練，實作實作 學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練課堂講授，實作實作實作 協助同學玩誠正確安全的動作，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:謝仲裕 譯</p> <p>出版社:九州</p>

	出版日期::2011
教學軟體	課堂講述，實作演練
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。