

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D06D01
課程中文名稱	雕塑瑜珈
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)	週三第 6 節() 週三第 7 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	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	對運動有興趣之學生
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>1.1.透過訓練，使學生改善體態和肢體運動的效率。 ，--，1 建構健康生活</p> <p>2.2.認識瑜珈基本體位動作，雕塑伸展曲線。 ，--，2 永續健康照護</p> <p>3.3.增加身體肌肉質量、提昇肌耐力、訓練柔軟度。 ，--，3 休閒技能養成</p> <p>4.4.提昇體能、擁有健康的身心管理。 ，--，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.體位法訓練組合及應用</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 01 週：開學典禮(分組)

	<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>
<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.透過訓練，使學生改善體態和肢體運動的效率。 ，實作演練課堂講授，實作實作實作</p> <p>2.認識瑜珈基本體位動作，雕塑伸展曲線。 ，課堂講授實作演練，實作實作實作</p> <p>3.增加身體肌肉質量、提昇肌耐力、訓練柔軟度。 ，課堂講授實作演練，實作</p> <p>4.提昇體能、擁有健康的身心管理。 ，實作演練課堂講授，實作</p>
<p>指定用書</p>	<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>
<p>參考書籍</p>	<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	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。