

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04N03U01
課程中文名稱	體育生活：享瘦瑜珈(A)
課程英文名稱	YOGA
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技車輛二甲 夜四技車輛二乙夜四技車輛二丙夜四技資傳二甲夜四技資工二甲夜四技視傳二甲
任課教師	宋金玲
上課教室(時間)	週二第 12 節() 週二第 13 節() 週二第 14 節()
課程時數	3
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	對運動有興趣的學生
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>-----</p> <p>1.1. 透過學習，檢視自己生活習慣與運動的重要性。</p> <p>，--，2 永續健康照護</p> <p>2. 2. 瑜珈柔軟操與基本動作組合的認識。 ，--，1 建構健康生活</p> <p>3. 3. 學習呼吸調和與體位放鬆伸展的技巧。 ，--，3 休閒技能養成</p> <p>4.4.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀 ，--，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.核心訓練組合及應用</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，課程進度說明及注意事項

	<p>第 02 週：姿勢檢視/功能暖身十式基礎伸展熱身</p> <p>第 03 週：體適能瑜珈坐姿串連(I)/站立三角式 站立寶塔式</p> <p>第 04 週：體適能瑜珈坐姿串連(II)/跪姿三角式 跪式串連</p> <p>第 05 週：體適能瑜珈坐姿串連(III)/擴胸伸背式 三角式扭轉 平衡式</p> <p>第 06 週：組合式動作(I)/肢體協調性穩定訓練 動作小品組合訓練</p> <p>第 07 週：組合式動作(II)/單腳側懸 動作小品組合訓練</p> <p>第 08 週：分組演練</p> <p>第 09 週：分組考試</p> <p>第 10 週：核心訓練十二式</p> <p>第 11 週：拜日式初級操練</p> <p>第 12 週：拜日式初級及進階版操練</p> <p>第 13 週：扭轉系列的操作與練習</p> <p>第 14 週：肩頸區幹部組合/動作小品組合訓練</p> <p>第 15 週：站姿系列操作與練習/動作小品組合訓練</p> <p>第 16 週：實際操作</p> <p>第 17 週：分組演練</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. 透過學習，檢視自己生活習慣與運動的重要性。</p> <p>，課堂講授實作演練，實作實作實作</p> <p>2. 瑜珈柔軟操與基本動作組合的認識。 ，實作演練課堂講授，實作實作實作</p> <p>3. 學習呼吸調和與體位放鬆伸展的技巧。 ，課堂講授實作演練，實作</p> <p>4.運動紓壓自我情緒管理，培養正面思考人生觀，實作演練課堂講授，實作實作實作</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>圖解彼拉提斯輕百科</p> <p>作者：凱蕊·艾達梅尼、丹尼爾·洛傑羅</p> <p>譯者：麥夏美</p> <p>ISBN：9789862480441</p> <p>出版社：山岳文化</p> <p>出版日期：2009/11/26</p>

教學軟體	課堂講述，實際操作練習
課程規範	穿著選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之符合課程的服裝。 自備瑜珈墊、毛巾、水。