

南臺科技大學 107 學年度第 2 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	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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 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 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 4.4.提昇體能、擁有健康的身心管理。 ，--，7 優質情緒管理
中文課程大綱	1.暖身組合 2.學習核心訓練動作 3.體位法訓練組合及應用
英/日文課程大綱	1. Warm-up sets 2. Learning Core exercises 3. Core training sets and application
課程進度表	第 01 週：開學典禮(分組)

	第 02 週：專業術語解釋、墊上核心的訓練跟介紹 第 03 週：核心訓練的講解與呼吸 第 04 週：操作，墊上核心訓練之理論概要 第 05 週：瑜珈、Pilates 與體適能的關係 第 06 週：墊上核心訓練的原則與指導方針 第 07 週：分組演練 第 08 週：筆試 第 09 週：分組考試 第 10 週：分組考試 第 11 週：動作介紹(1) 第 12 週：動作組合介紹(2) 第 13 週：動作組合介紹(3) 第 14 週：動作組合介紹(4) 第 15 週：實際操作 第 16 週：分組演練 第 17 週：筆試 第 18 週：分組考試
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 1.透過訓練，使學生改善體態和肢體運動的效率。 ，實作演練，實作 2.認識瑜珈基本體位動作，雕塑伸展曲線。 ，實作演練，實作 3.增加身體肌肉質量、提昇肌耐力、訓練柔軟度。 ，實作演練，實作實作實作 4.提昇體能、擁有健康的身心管理。，實作演練，實作
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
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。

