

南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N03U02
課程中文名稱	體育生活：享瘦瑜珈(D)
課程英文名稱	YOGA
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙夜四技餐旅二丙
任課教師	張雅評
上課教室(時間)	週四第 12 節() 週四第 13 節() 週四第 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 1 週:課程簡介、上課注意事項及請假事宜

	<p>第 2 週:1.瑜珈概論 2.介紹瑜珈的歷史及練習瑜珈的注意事項、基本呼吸法、暖身伸展及靜坐呼吸</p> <p>第 3 週:1.六項元素及七個能量中心、簡易體位法 2.呼吸動作小品組合</p> <p>第 4 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 5 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 6 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練 4.分組練習</p> <p>第 7 週:分組考試</p> <p>第 8 週:分組考試</p> <p>第 9 週:學科考試</p> <p>第 10 週:影片欣賞</p> <p>第 11 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 12 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 13 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 14 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 15 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 16 週:分組編創練習以及分組考試</p> <p>第 17 週:分組考試</p> <p>第 18 週:學科期末考</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>，實作演練，實作</p> <p>2. 瑜珈柔軟操與基本動作組合的認識。 ，實作演練，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。 ，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，實作</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	自備瑜珈墊