

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03203
課程中文名稱	瑜珈(C)
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	黃鈺婷
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 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.增進身體內外能的能力，--，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
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	Warm-up from head to toe

	Combination movements of Standing position Combination movements of sitting position Combination movements of kneeling position Combination movements of prone position Relaxation and resting
課程進度表	第 1 週: 課程說明 第 2 週: 體適能瑜珈基本動作 第 3 週: 體適能瑜珈基本動作 第 4 週: 體適能瑜珈小品(1) 第 5 週: 體適能瑜珈小品(2) 第 6 週: 體適能瑜珈小品(3) 第 7 週: 複習考試動作 第 8 週: 期中考 術科考試 第 9 週: 期中考週 第 10 週: 哈達瑜珈基本動作 第 11 週: 哈達瑜珈基本動作 第 12 週: 舒緩瑜珈 第 13 週: 哈達瑜珈小品(1) 第 14 週: 哈達瑜珈小品(2) 第 15 週: 哈達瑜珈小品(3) 第 16 週: 期末考 術科測驗 第 17 週: 學科測驗 術科補考 第 18 週: 期末考週
教學方式與評量方法	※課程學習目標，教學方式，評量方式 ----- 開拓身心紓解之道，課堂講授，日常表現 增進身體內外任的能力，實作演練，課堂展演 遇見身體緩慢的美，啟發思考，非課堂展演 自我覺察與成長，啟發思考，自我評量 尊重自我與他人的身體，課堂講授，日常表現 學習正確的運動方式，實作演練，課堂展演 學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，自我評量
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	<p>1、有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘等特殊疾病者，請勿上課，預防危險。</p> <p>2、遲到者注意先自行暖身。</p> <p>3、請穿著有彈性的運動服裝，服裝不整一次扣平常成績 5 分。</p> <p>4、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。</p> <p>5、上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告，未經老師許可使用 3C 用品，一次扣平常成績 5 分。</p> <p>6、如果上課當天身體不舒服，可以請見習，必須在上課前向老師報告，學期中第一次請見習不扣分，第二次起每次 扣平常成績 3 分。</p> <p>7、上課時間如果要暫時離開教室，必須向老師報告，未經老師許可自行離開教室視同曠課。</p> <p>8、一學期累計缺課六次以上，平時成績以 30 分計算，缺課六次以上代表請假加上曠課的次數達到六次，包括六次。</p>