

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03205
課程中文名稱	瑜珈(E)
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	徐翠敏
上課教室(時間)	週三第 3 節() 週三第 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	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.開拓身心紓解之道，--，1 建構健康生活</li> <li>2.增進身體內外能的能力，--，2 永續健康照護</li> <li>3.遇見身體緩慢的美，--，3 休閒技能養成</li> <li>4.自我覺察與成長，--，4 尊重生命價值</li> <li>5.尊重自我與他人的身體，--，5 真誠關懷社會</li> <li>6.學習正確的運動方式，--，6 運動藝術欣賞</li> <li>7.學習專注動作與呼吸穩定身心，--，7 優質情緒管理</li> </ol>
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

	<p>Combination movements of Standing position  Combination movements of sitting position  Combination movements of kneeling position  Combination movements of prone position  Relaxation and resting</p>
<p>課程進度表</p>	<p>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。</p> <p>1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。  2.身心疾病的預防與改善。  3.提高全身肌肉關節的彈性。  4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力。</p> <p>瑜珈課程內容大綱：</p> <p>1、何謂瑜珈？  2、何謂皮（Pilates）拉提斯？  3、呼吸法：腹式呼吸  4、體位法（Asans）：哈達瑜珈（Hatha Yoga）  頭到腳的暖身操  站姿的動作：如山式、英雄式  坐姿的動作：如頭碰膝式  跪姿的動作：如駱駝式  臥姿的動作：如半橋式  俯臥的動作：如弓式  倒立的動作：如肩倒立  平衡的動作：如樹式</p> <p>不同方向的體位法  中立 前彎 後仰 側彎 扭轉 倒立 平衡</p> <p>站姿  坐姿  跪姿  仰臥  俯臥</p> <p>5、核心肌群的訓練  6、放鬆與休息</p> <p>週 次 日期 主要課程進度 備 註</p>

	<p>第一週 課程介紹：暖身運動、呼吸與放鬆</p> <p>第二週 暖身運動、拜日式、站姿組合動作、腹直肌訓練</p> <p>第三週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練</p> <p>第四週 暖身運動、拜日式、後屈、前屈、腹直肌與背肌訓練</p> <p>第五週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練</p> <p>第六週 暖身運動、拜日式、扭轉動作、腹斜肌訓練</p> <p>第七週 總複習、討論與分享</p> <p>第八週 期中測驗</p> <p>第九週 停課 期中考週</p> <p>第十週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p> <p>第十一週 暖身運動、拜日式變化、站立體位法組合、下肢肌力</p> <p>第十二週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十三週 暖身運動、拜日式變化、地板體位法、上肢肌力</p> <p>第十四週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十五週 暖身運動、拜日式變化、平衡、整合訓練</p> <p>第十六週 總複習、討論與分享</p> <p>第十七週 期末測驗</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>開拓身心紓解之道，課堂講授，實作</p> <p>增進身體內外在的能力，實作演練，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練，課堂展演</p> <p>自我覺察與成長，實作演練，實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，分組討論，實作</p> <p>學習正確的運動方式，實作演練，實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，課堂展演</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>療癒瑜珈解剖書</p> <p>Judy</p> <p>天下雜誌出版社</p> <p>2012</p> <p>978-986-241-484-2</p> <p>內觀瑜珈（結合禪修與中醫的療癒之道）</p> <p>莎拉·鮑爾斯(Sarah Powers)</p>

	<p>謝瑤玲 譯 橡樹林 978-986-120-648-6</p> <p>動瑜珈 于文惠 瑜珈慢慢來 瑜珈醫生 彼拉提斯塑身新風格</p>
<p>教學軟體</p>	
<p>課程規範</p>	<p>注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、請勿遲到，暖身很重要。</li> <li>2、先上廁所再上課。</li> <li>3、飯後 1-2 小時在練習，運動前後一小時不宜過量進食。</li> <li>4、上課練習中不宜說話看手機。</li> <li>5、注意呼吸順暢。</li> <li>6、有特殊疾病者需先詢問醫生是否能上瑜珈課。</li> <li>7、要穿著有彈性舒服（吸汗、透氣舒適與合身）的運動服裝。</li> <li>8、練習完 20 分鐘後再喝溫水。</li> <li>9、生理期視個人狀況，不一定暫停練習。</li> <li>10、有高血壓、癲癇、心臟病者，不宜有頭倒立或大幅度後彎的動作。</li> <li>11、耳朵與眼睛不舒服要注意有不舒服應馬上休息，順其自然，不可勉強，身體 有不適者，請告知。</li> <li>12、不應穿著任何鞋襪。</li> </ol>