

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03207
課程中文名稱	瑜珈(G)
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)	週四第 8 節() 週四第 9 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"> 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

	<p>Combination movements of Standing position</p> <p>Combination movements of sitting position</p> <p>Combination movements of kneeling position</p> <p>Combination movements of prone position</p> <p>Relaxation and resting</p>
課程進度表	<p>第 01 週：課程導論與介紹，上課要求及注意事項說明</p> <p>第 02 週：瑜珈介紹及歷史演進</p> <p>第 03 週：專業術語解釋</p> <p>第 04 週：廣為運用的暖身運動方法(1) 柔軟體操</p> <p>第 05 週：廣為運用的暖身運動方法(2) 動作的演練</p> <p>第 06 週：廣為運用的暖身運動方法(3) 準備之靜態伸展</p> <p>第 07 週：暖身動作 - 分組演練</p> <p>第 08 週：實作練習，觀摩檢討</p> <p>第 09 週：期末考試</p> <p>第 10 週：身心靈平衡</p> <p>第 11 週：動作組合介紹 (1) 拜日式串聯</p> <p>第 12 週：動作組合分解 (2) 拜日式串聯變化</p> <p>第 13 週：暖身及主運動的動作呈現(I)</p> <p>第 14 週：暖身及主運動的動作呈現(II)</p> <p>第 15 週：暖身及主運動的動作呈現(III)</p> <p>第 16 週：實作練習</p> <p>第 17 週：實作練習，觀摩檢討</p> <p>第 18 週：期末考試</p>
教學方式與評量方法	<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，實作演練課堂講授，實作</p> <p>增進身體內外任的能力，實作演練課堂講授，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練課堂講授，實作</p> <p>自我覺察與成長，實作演練課堂講授，實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，實作演練課堂講授，實作</p> <p>學習正確的運動方式，實作演練課堂講授，實作實作實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練課堂講授，實作實作實作</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	穿著符合課程的服裝，選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之有氧服裝。 自備瑜珈墊、毛巾、水。