

# 南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04901
課程中文名稱	體育生活(三)：瑜珈(A)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Qerobic Yoga
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技自控二甲 四技自控二乙四技奈米二甲四技奈米二乙四流行音樂二甲四技工管二甲四技工管二乙四技幼保二甲四技幼保二乙
任課教師	丁裕娥
上課教室(時間)	週一第 3 節() 週一第 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.增進身體內外在的能力，--，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 8.協助同學玩誠正確安全的動作，--，8 強化團體意識
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	<p>Warm-up from head to toe</p> <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，課堂講授實作演練，實作</p> <p>增進身體內外任的能力，課堂講授實作演練，實作</p> <p>遇見身體緩慢的美，課堂講授實作演練，實作</p> <p>自我覺察與成長，課堂講授實作演練，實作</p> <p>尊重自我與他人的身體，課堂講授實作演練，實作</p> <p>學習正確的運動方式，課堂講授實作演練，實作實作實作</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，課堂講授實作演練，實作實作實作</p> <p>協助同學玩誠正確安全的動作，課堂講授實作演練，實作</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p>

	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)之有氧服裝。 自備瑜珈墊、毛巾、水。