

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D04903
課程中文名稱	體育生活(三)：瑜珈(C)
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	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
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.增進身體內外存在的能力，--，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 1 週: 課程說明</p> <p>第 2 週: 體適能瑜珈基本動作</p> <p>第 3 週: 體適能瑜珈基本動作</p> <p>第 4 週: 體適能瑜珈小品(1)</p> <p>第 5 週: 體適能瑜珈小品(2)</p> <p>第 6 週: 體適能瑜珈小品(3)</p> <p>第 7 週: 複習考試動作</p> <p>第 8 週: 期中考 術科考試</p> <p>第 9 週: 期中考週</p> <p>第 10 週: 哈達瑜珈基本動作</p> <p>第 11 週: 哈達瑜珈基本動作</p> <p>第 12 週: 舒緩瑜珈</p> <p>第 13 週: 哈達瑜珈小品(1)</p> <p>第 14 週: 哈達瑜珈小品(2)</p> <p>第 15 週: 哈達瑜珈小品(3)</p> <p>第 16 週: 期末考 術科測驗</p> <p>第 17 週: 學科測驗 術科補考</p> <p>第 18 週: 期末考週</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，日常表現</p> <p>增進身體內外任的能力，實作演練，課堂展演</p> <p>遇見身體緩慢的美，啟發思考，非課堂展演</p> <p>自我覺察與成長，啟發思考，自我評量</p> <p>尊重自我與他人的身體，課堂講授，日常表現</p> <p>學習正確的運動方式，實作演練，課堂展演</p> <p>學習專注動作與呼吸穩定身心，實作演練，自我評量</p> <p>協助同學玩誠正確安全的動作，分組討論，同儕互評</p>
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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2、遲到者注意先自行暖身。 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。 4、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。 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。 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。 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。 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。