

# 南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：瑜珈(F)
課程編碼	04D04906
系所代碼	14
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技光電二甲四技光電二乙
開課教師	張雅評
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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。
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.紓解壓力、雕塑身材、促進全身循環代謝。</li> <li>2.身心疾病的預防與改善。</li> <li>3.提高全身肌肉關節的彈性。</li> <li>4.滿足個人健身並引發挑戰自我肢體極限的動力</li> </ol>
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
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	請攜帶瑜珈墊.毛巾.開水(教室禁止飲料)
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	

