

南臺科技大學 106 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	張雅評
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	<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.增進身體內外任的能力，--，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	
課程進度表	<p>第 1 週:課程簡介、上課注意事項及請假事宜</p> <p>第 2 週:1.瑜珈概論 2.介紹瑜珈的歷史及練習瑜珈的注意事項、基本呼吸法、暖身伸展及靜坐呼吸</p> <p>第 3 週:1.六項元素及七個能量中心、簡易體位法 2.呼吸動作小品組合</p> <p>第 4 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 5 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 6 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:半拜日式、基本貓式、動態貓式、三角式、樹式、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>4.分組練習</p> <p>第 7 週:分組考試</p> <p>第 8 週:分組考試</p> <p>第 9 週:學科考試</p> <p>第 10 週:影片欣賞</p> <p>第 11 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、 旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 12 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、 旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 13 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、 人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 14 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展 2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、 人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息 3.基本動作小品組合訓練</p>

	<p>第 15 週:1.靜坐呼吸、暖身伸展</p> <p>2.動作教授:拜日式、坐姿蝶式、橋式、頭碰膝式、仰臥單腿上舉、連續犬式、英雄式 I、II、III、</p> <p>人面獅身、眼鏡蛇、背部伸展、旋轉三角式、樹式變化、大休息</p> <p>3.基本動作小品組合訓練</p> <p>第 16 週:分組編創練習以及分組考試</p> <p>第 17 週:分組考試</p> <p>第 18 週:學科期末考</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，實作實作課堂展演</p> <p>增進身體內外任的能力，課堂講授實作演練，實作課堂展演</p> <p>遇見身體緩慢的美，實作演練課堂講授，實作課堂展演</p> <p>自我覺察與成長，課堂講授實作演練，實作課堂展演</p> <p>尊重自我與他人的身體，實作演練課堂講授，實作實作實作</p> <p>學習正確的運動方式，課堂講授實作演練，實作實作</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> <p>協助同學玩誠正確安全的動作，課堂講授實作演練，實作實作實作</p>
指定用書	<p>書名：自編教材</p> <p>作者：自編教材</p> <p>書局：自編教材</p> <p>年份：自編教材</p> <p>ISBN：自編教材</p> <p>版本：自編教材</p>
參考書籍	自編教材
教學軟體	實務操作
課程規範	<p>穿著選擇透氣佳材質良好(可保持體溫)之符合課程的服裝。</p> <p>自備瑜珈墊、毛巾、水。</p>