

## 102-1 大葉大學 選課版課綱

### 基本資訊

課程名稱	有氧瑜珈提斯M1	科目序號 / 代號	2391 / CDC6291
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年3班
任課教師	陳南琦	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(二)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

舞蹈瑜珈提斯是以彼拉提斯為基礎配合充滿活力的呼吸法，將2-3個的舞蹈動作連接成一組合動作，以輕快流暢、不間斷的方式來進行各個組合動作，經由動作的連貫，能鍛鍊並增強體力，挑戰身心的極限，讓身體更加輕盈與柔軟、關節更靈活，並幫助身心靈得到全面的放鬆,以強化核心肌群為目的

### 課程大綱

- 1.學生能認識舞蹈與健康體適能之關係
- 2.彼拉提斯各式

### 基本能力或先修課程

基本舞步、心肺適能、肌肉適能、柔軟度