

97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	有氧瑜珈d1	科目序號 / 代號	2421 / CDC6821
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年4班
任課教師	黃宏裕	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 1	畢業班 / 非畢業班	畢業班
上課時段 / 地點	(三)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

有氧瑜珈是以哈達瑜珈為根本，配合充滿活力的呼吸法，將2-3個的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。

課程大綱

- 1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能
- 2.瑜珈拜日式.三角式.魚式等瑜珈各式

基本能力或先修課程

心肺適能、肌肉適能、柔軟度

課程與系所基本素養及核心能力之關連

專業能力
創意創新
國際視野
專業倫理
領導管理
信心毅力
人文素養

成績稽核

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程簡介	20	30	30		20
2	呼吸法介紹與練習、氣功暖身十式	20	30	30		20
3	複習呼吸法、氣功暖身加站立平衡式	20	30	30		20
4	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式	20	30	30		20
5	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
6	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
7	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
8	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度	20	30	30		20
9	期中評估體適能狀況	20	30	30		20
10	氣功暖身十式、坐式串聯功能操	20	30	30		20
11	氣功暖身十式、坐式串聯骨盆操	20	30	30		20
12	拜日式簡式	20	30	30		20