

97-2 大葉大學 選課版課綱

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