

## 99-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育三下:韻律舞H5	科目序號 / 代號	2460 / CDC1651
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	黃宏裕	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 0	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(三)56 / K309	授課語言別	中文

### 課程簡介

體適能瑜珈是以傳統瑜珈、皮拉提斯、太極為基礎，再融入現代醫學及體適能的理論，逐漸發展而來的課程的特色，是將一連串設計好的動作，流暢的組合起來，透過意識控制的呼吸及延伸的動作，可改善肌肉適能，增進柔軟度，減少體脂肪，更舒解壓力，當身體層面改善的同時，精神層面也跟著成長。因此，體適能瑜珈是一門使身心同時健康的課程。

### 課程大綱

瑜珈拜日式.三角式.魚式.犁鋤式.蝗蟲式等

### 基本能力或先修課程

無

### 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
13	拜日式變化式	20	30	30		20
14	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
15	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
16	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
17	魚式強化氣管增強免疫力功能操	20	30	30		20
18	-1	20	30	30		20