

99-2 大葉大學 選課版課綱

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