**國立中正大學課程大綱**

**National Chung Cheng University Syllabus**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **課號****course code** | 114\_1\_9022233\_03 | **全英文授課****EMI** | **□是 ■否** |
| **課程類別****course type** | **□人文關懷課程 □競賽專題課程 □問題導向課程****□專題導向課程 □總整課程 ■實作課程****□實習 □其他**  |
| **課程名稱（中文）****Chinese course name** | 瑜珈 |
| **課程名稱（英文）****English course name** |  Yoga |
| **學年/學期****academic year /semester** |  113/1 |

|  |
| --- |
| **學分****credits** |

 | 2 |
| **學系（所）****department** |  不分系 | **必選修****required/selected** | **□必修 ■選修** |
| **上課時間****class hours** |  週五四2、3 | **上課地點****classroom** | 技擊教室 |
| **教師****instructor**  |  莊麗燕 | **教師 email****Instructor’s email** | ivy10206101@gmail.com |
| **助教****teaching assistant** |  無 | **助教email****TA’s email** | 無 |
| **先修科目或****先備能力****prerequisites** | 無 |
| **課程概述****course descriptions** | 1瑜珈修復改善肩頸痠痛2瑜珈修復改善下背痛3哈達瑜珈體位法練習 |
| **學習目標****learning objectives** | 1甚麼是好姿勢，瞭解瑜珈對健康的益處。2體驗醫學瑜珈體位法3養成瑜珈運動方式為終生休閒運動之習慣。 |
| **教科書及參考書****textbooks and** **references** | 醫學瑜伽 解痛聖經:謝明儒著.(2019). 三采出版社，ISBN:98-957-658-197-7瑜珈學習百科：希瓦難陀瑜珈壇多中心 著（2019），貓頭鷹，ISBN: 986-7879-26-0 |
| **教學要點概述** |
| **教材編選****teaching** **materials** | **□自製簡報(ppt) □課程講義 □自編教科書****□教學程式 ■自製教學影片 □其他** |
| **教學方法****teaching** **methods**  | **■講述 □小組討論 □學生口頭報告 □問題導向學習****□個案研究 ■其他:實作** |
| **評量工具****Evaluation****tools** | **□期中考 □期末考 □隨堂測驗 □隨堂作業****□課後作業 □期中報告 ■期末報告 □專題報告****□評量尺規 □其他** |
| **教學資源****teaching** **resources** | **■課程網站 □教材電子檔供下載 □實習網站** |
| **教師****相關訊息****instructor’s** **information** | 0912184425 |
| **每週課程內容****weekly scheduled contents** |
| Week1預備週 課程介紹 |
| Week2瑜珈脈輪與內分泌系統 |
| Week3腹式呼吸法介紹與練習 |
| Week4瑜珈拜日式說明與實作 |
| Week 512經絡與筋膜的關聯性 |
| Week6進階拜日式 |
| Week7醫學瑜珈伸展運動 |
| Week8瑜珈核心肌力篇 |
| Week9期中考週:呼吸放鬆戶外瑜珈拜日式 |
| Week 10Ashtanga Yoga(1) |
| Week 11Ashtanga Yoga(2) |
| Week12瑜珈抗力球的應用 |
| Week13瑜珈舞練習 |
| Week14雙人瑜珈 |
| Week15感受身心靈的平衡:雙人軟Q功大挑戰與同理學習身體對話 |
| Week16傾聽身體內在的聲音 |
| Week17期末術科測驗 |
| Week18期末考週--完成學習心得報告 |
| **核心能力****core competencies**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **核心能力****Core competency** | **本課程與核心能力關聯強度****Degrees of related to core competencies** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **專業能力****Specific****competency**  | **專業能力1** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力2** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力3** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力4** |  |  |  |  | ■ |
| **專業能力5** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力****General****Competence** | **共通能力1** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力2** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力3** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力4** |  |  |  |  | ■ |
| **共通能力5** |  |  |  |  | ■ |

**註：關聯強度以五點量表標示，1表示沒有關聯，5表示非常有關聯。** |