**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。** | | | | | |