**國立中正大學課程大綱**

National Chung Cheng University Syllabus

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **課號 Course Code** | 114\_1\_9022233\_04 | **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）****Course Name (Chinese)** | 體育：瑜珈 (二) |
| **課程名稱（英文）****Course Name (English)** | Physical Education: Yoga (II) |
| **學年/學期****Academic Year /Semester** | 114/1 | **學分****Credits** | 0 |
| **學系（所）****Department** | 體育中心 | **必選修****Required/Selected** | ■必修 □選修 |
| **上課時間****Class Hours** | 週二10,11 (16:10-18:00) | **上課地點****Classroom** | 體育館/舞蹈教室 |
| **教師****Instructor** | 陳永洲 | **教師 Email****Instructor’s Email** | enzochen@ccu.edu.tw |
| **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. 認識瑜珈的意涵、歷史與內容。
2. 學習哈達瑜珈體位法、呼吸法、清潔法。
3. 透過持續練習，精熟哈達瑜珈體位法及呼吸法。
4. 透過瑜珈練習，促進身體、心理、心靈的健康。
5. 培養自行練習瑜珈及參加坊間瑜珈課程的基本能力。
 |
| **學習目標****Learning Objectives** | 1. 了解瑜珈的意涵、歷史與內容。
2. 具備正確練習瑜珈體位法及呼吸法的能力。
3. 具備自行練習瑜珈的能力。
4. 具備參加坊間瑜珈課程的基本能力。
 |
| **教科書及參考書****Textbooks and****References** | 授課教師將於瑜珈專業教學網站<https://www.tummee.com/>編寫上課內容，並提供學生專屬教材連結，供學生隨時參閱課程內容及各體位法詳細介紹。 |

|  |
| --- |
| **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：示範/帶領練習/討論 |
| **評量工具****Evaluation Tools** | ■期中考 ■課後作業 ■期末報告 評量方法： ■出席及上課情形40% ■期中考(拜日式A)30%  ■作業1(拜日式A海報)20% ■作業2(自我省思與覺察)10%\*出席及上課情形評量方式：曠課(含事假) 0-2次100%；3次50%；4次20%；5次及以上0分\*遲到2次視為曠課1次。\*出席課程但因身體不適或其他原因無法練習體位法者，上課期間全程練習靜坐調息。\*上課期間嚴格禁止使用行動電話、平板電腦等電子產品。\*學生請假應確實依據本校學生請假規定辦理，完成請假程序並提供證明文件，病假須提供醫療院所證明文件。\*上課應穿著適合瑜珈體位法練習之服裝，並不得穿著牛仔褲(丹寧)，未符規定者視為曠課。\*如有其他特殊事由(事假)，學生應主動與授課教師討論處理方式。 |
| **教學資源****Teaching Resources** | □課程網站 ■教材電子檔供下載 □實習網站 |

|  |
| --- |
| **每週課程內容 Weekly Scheduled Contents** |
| **Week 1** | 課程介紹 |
| **Week 2** | 基礎暖身、基礎正位、屈膝前彎、瑜珈的意涵 |
| **Week 3** | 暖身、拜日式、休息體位、OM、瑜珈的歷史 |
| **Week 4** | 腹式呼吸、拜日式A、瑜珈的領域 |
| **Week 5** | 腿後側伸展、拜日式A、瑜珈的派別 |
| **Week 6** | 髖關節伸展、拜日式A、平板、八肢點地、眼鏡蛇、下犬細節講解練習 |
| **Week 7** | 拜日式A+B、穿針、蜥蜴、鴿、瑜珈練習的注意事項 |
| **Week 8** | 拜日式A+B、側平板、狂野、連花坐、脈輪 |
| **Week 9** | 拜日式A+B、椅、樹、分腿前彎、船、瑜珈經 |
| **Week 10** | **期中考：拜日式A** |
| **Week 11** | 拜日式A+B、戰士1.2.3、天秤、風息、鎖、Nadi Sodhana呼吸法 |
| **Week 12** | Ujjayi呼吸法、拜日式A+B、上犬、三角、反三角、側角、反側角、杖、聖人坐 |
| **Week 13** | 拜日式A+B、半月、橋、肩立、鋤、能量、身印、手印 |
| **Week 14** | Kapalabhati呼吸法、拜日式A+B、鷹式、半魚王、駱駝、輪、肩立 |
| **Week 15** | 拜日式A+B、魚、兔、海豚、烏鴉 |
| **Week 16** | 拜日式A+B、頭倒立、肩立 **(期末作業繳交、課程總結)** |
| **Week 17** | 彈性課程 |
| **Week 18** | 彈性課程 |

|  |
| --- |
| **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** | 了解瑜珈的意涵、歷史與內容 |  |  |  |  | V |
| 具備正確練習瑜珈體位法及呼吸法的能力 |  |  |  |  | V |
| 具備自行練習瑜珈的能力 |  |  |  |  | V |
| 具備參加坊間瑜珈課程的基本能力 |  |  |  |  | V |
| 利用瑜珈練習培養規律運動習慣 |  |  |  |  | V |
| **共通能力****General Competence** | 健康體能及身心整體發展，建立良好健康體適能 |  |  |  |  | V |
| 基本運動能力培養 |  |  |  |  | V |
| 熟練專項技術，培養專項運動能力 |  |  |  |  | V |
| 培養終身運動習慣，增進多元化的運動參與 |  |  |  |  | V |
| 健康體能及身心整體發展，培養運動能力及建立良好健康體適能 |  |  |  |  | V |
| 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。 |