朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Yoga Pilates 瑜珈提斯

當期課號	0045	**Course Number**	0045
授課教師	賴金模	**Instructor**	LAY,JIN MO
中文課名	瑜珈提斯	**Course Name**	Yoga Pilates
開課單位	選項體育課群(日)	**Department**	
修習別	選擇必修	**Required/Elective**	Sports Elective
學分數	1	**Credits**	1
課程目標	以帕坦加利的瑜珈八支功法：持戒、精進、體位法、調息、攝心、專心、冥想、三摩地；結合喬瑟夫・彼拉提斯所綜合古希臘，羅馬等東西方的養生運動，配合柔和的音樂，使身心靈和諧安康，進而強身健體美化生活。重視脊椎及核心肌群的?定性，強化肌力、平衡感、及柔軟度，且兼具舒緩壓力和塑身之效果。	**Objectives**	At Core Pilates Health, east and west finally meet in the combination of Pathanjali's eight limbs (Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhayana, and Samadhi) with Joseph Pilates' method of integrated ancient Greek and Roman classic regimens. In the fine tuning of soothing music, Core Pilates Health builds your physical fitness and elevates your life into a harmonious integration of body, mind and soul.
教材	一.鬆身舒筋法 二.瑜珈體位法 三.靜坐冥想	**Teaching Materials**	一.relax extend style 二.Asana 三.Meditaion
成績評量方式	出席率 30% 期中考 30% 期末考 40%	**Grading**	attendance 30% mid-term 30% finall 40%
教師網頁			
教學內容	1.動作分析 2. 動作示範 3. 整體教導.分組教學	**Syllabus**	1.motion analyze 2.demonstrate motion 3.group into teach ; the whole teach

尊重智慧財產權，請勿非法影印。