

朝陽科技大學
103學年度第2學期教學大綱

當期課號	0228	中文科名	瑜珈提斯
授課教師	郎秀玲	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

本課程培養學生下列知識：

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穩定性，強化肌力、平衡感、及柔軟度，且兼具舒緩壓力和塑身之效果。

- 1.教導學生瞭解瑜珈運動之簡史與理論
- 2.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
- 3.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與太極導引功法，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
- 4.透過本課程讓學生享受籃球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣

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.

每週授課主題

- 第01週：瑜珈運動之起源與發展，瑜珈提斯理論動作解說
- 第02週：四大基本訓練課程
- 第03週：鬆身舒筋法，兔式、貓式
- 第04週：伸展拉筋法，雙併旋轉、英雄式
- 第05週：鬆身舒筋法，眼鏡蛇式、弓式
- 第06週：伸展拉筋法，嬰兒式，雙分旋轉
- 第07週：鬆身舒筋法，拜日式，弧線升降
- 第08週：伸展拉筋法，雙腿延伸，側膝
- 第09週：熱身運動、長球基本技能訓練
- 第10週：鬆身舒筋法，上升下降、收臀
- 第11週：伸展拉筋法，單腳旋轉、側腰
- 第12週：鬆身舒筋法，分腿滾球、樹式、青蛙式
- 第13週：伸展拉筋法，肩立式、犁式、側抬腿
- 第14週：鬆身舒筋法，蝗蟲式、南北拉極
- 第15週：伸展拉筋法，橋式動作、脊柱旋轉操
- 第16週：鬆身舒筋法，扭轉式、雲雀式、海狗式
- 第17週：綜合練習、討論
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

成績及評量方式

- 個人技能測驗：20%
- 個人運動精神：20%
- 團隊演練測驗：20%
- 出席率：40%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

1. 書名：經絡瑜珈 作者：李家雄，李昭瑤 出版社：文經出版 (教科書)
2. 書名：彼拉提斯與核心復健運動 作者：邱俊傑 出版社：原水文化 (教科書)
3. 書名：瑜珈，這樣做就對了 作者：洪光明 出版社：相映文化 (教科書)

4. 書名：聲音與音樂教育 作者：郭美女 出版社：五南出版 (教科書)
5. 書名：太極拳教材 作者：陳泮嶺 出版社：真善美 (教科書)
6. 書名：瑜珈天地 作者：曹月美、郭為芳 出版社：國際瓊文 (教科書)
7. 書名：健康與體育教學策略 作者：顏志峰、黃彥鈞 出版社：五南出版 (教科書)
8. 書名：圖解瑜珈自然健康法 作者：嚴苑華 出版社：遠流出版 (教科書)
9. 書名：瑜珈七日修心法 作者：Deepak Chopra / David Simon 出版社：相映文化 (教科書)
10. 書名：瑜珈慢慢來 作者：Noa Belling 出版社：相映文化 (教科書)
11. 書名：生命的桂冠：瑜珈研究 作者：Sant Kirpal Singh 出版社：紅藍彩藝 (教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~hllang/>

E-Mail：hllang@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。