

朝陽科技大學
106學年度第2學期教學大綱

當期課號	9065	中文科名	瑜珈提斯
授課教師	林佩君	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	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能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	了解各項運動的基本知識與操作方式		✓	
運動知識與技術學習能力	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✓	
終身運動習慣養成能力	養成規律運動的習慣，保持良好體適能		✓	
終身運動習慣養成能力	學習規劃參與各項運動，培養終身身體活動的能力		✓	

本課程培養學生下列知識：

彼拉提斯（Pilates）亦為融合肢體和心靈（Body & Mind）之修行，包含健身、瑜珈、武術、太極、體操及馬戲團特技等東西方運動及理念熔為一爐。訓練以意志力控制身體動作，達到復健與養生之功效。經由結合瑜珈體位法、彼拉提斯、太極導引、靜坐冥想及配合音樂情境的瑜珈提斯體育教學課程，論述其理論基礎、課程內涵、課程規劃與教學，提供同好交流探討，並請方家不吝指正。

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瑜珈運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

Pilates is a practice of Body and Mind, which is a combination of Oriental and Western exercise and theories, such as fitness, yoga, Chinese martial arts, tai-chi, gymnastics, acrobatics, etc. Pilates is a training to let the will guides the action, which is helpful to rehabilitation and keeping in good health. This article is to make researches into Yogalates physical education courses in harmony with music, asana, pilates, tai-chi-dao-yin, and sitting in meditation, and to explain the basics of theories, the main ideas, and planning. Should you have any inquiries, please feel free to correct and discuss with me.

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. 經絡瑜珈（2006），李家雄，李昭瑢合著。台北：文經出版。(教科書)
2. 彼拉提斯與核心復健運動（2005），邱俊傑等著。台北：原水文化v.(教科書)
3. 瑜珈，這樣做就對了（2004）洪光明著。台北:相映文化.(教科書)
4. 聲音與音樂教育（2000），郭美女。台北：五南出版.(教科書)

參考資料

書名：經絡瑜珈(2006) 作者：李家雄、李昭瑢合著 出版年(西元)： 出版社：台北：文經出版
書名：彼拉提斯與核心復健運動（2005） 作者：邱俊傑等著 出版年(西元)： 出版社：台北：原水文化
書名：瑜珈，這樣做就對了（2004） 作者：洪光明著 出版年(西元)： 出版社：台北:相映文化
書名：生音與音樂教育(2000) 作者：郭美女 出版年(西元)： 出版社：台北:五南出版
書名：陳泮嶺著：《太極拳教材》 作者：真善美 出版年(西元)： 出版社：台北：真善美，1963
書名：瑜珈天地（2003） 作者：曹月美、郭為芳合著 出版年(西元)： 出版社：台北:國際瓊文
書名：健康與體育教學策略（2002） 作者：顏志峰、黃彥鈞等著 出版年(西元)： 出版社：台北：五南出版
書名：圖解瑜珈自然健康法（1992） 作者：嚴苑華著 出版年(西元)： 出版社：台北：遠流出版
書名：瑜珈七日修心法（2006） 作者：Deepak Chopra／David Simon 著陳敬旻譯 出版年(西元)： 出版社：台北：相映文化
書名：瑜珈慢慢來（2005） 作者：Noa Belling 著，王俐之譯 出版年(西元)： 出版社：台北：相映文化
書名：生命的桂冠：瑜珈研究（2004） 作者：Sant Kirpal Singh著，聖人之路編譯小組編譯 出版年(西元)： 出版社：台北：紅藍彩藝

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/~diet_coke33/
E-Mail：diet_coke33@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。