朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	0052			中文科名	瑜珈提斯
授課教師	李亭儀			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				

本課程培養學生下列知識：

以瑜珈體位法(站姿、坐姿、趴姿、躺姿、前彎、後彎、扭轉與平衡等動作)；結合喬瑟夫・彼拉提斯強調核心訓練，融合多項運動以強化脊椎穩定等綜合東西方的養生運動，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.教導學生瞭解瑜珈提斯運動之簡史與技術 2.體位法練習之要領與注意事項 3.將瑜珈與彼拉提斯結合，使身心靈達到放鬆與平衡 4.培養團隊合作精神與溝通互動能力 5.享受瑜珈提斯運動樂趣

1. 教導學生瞭解瑜珈提斯運動之簡史與理論
2.體位法練習之要領與注意事項
3.將瑜珈與彼拉提斯結合，使身心靈達到放鬆與平衡
4.培養團隊合作精神與溝通互動能力
5.享受瑜珈提斯運動樂趣
6.透過本課程，培養終身休閒運動習慣，增進健康體適能

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：課程簡介、進度說明 (本學期課程簡介、上課進度內容及評量方式說明)
第02週：瑜珈與彼拉提斯起源與發展 (瞭解瑜珈與彼拉提斯歷史淵源)
第03週：輕音樂介紹
第04週：『體位法』與『核心訓練』
第05週：『體位法』與核心訓練』
第06週：拜日式(初級)與『躺』姿動作介紹
第07週：拜日式(初級)與『趴』姿動作介紹
第08週：拜日式(初級)與『跪』姿動作介紹
第09週：期末分組、音樂導聆與選取
第10週：瑜珈提斯演練與指引、進階拜日式、體位法串聯
第11週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)
第12週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)
第13週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)(彈性授課遠距教學)
第14週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)(彈性授課遠距教學)
第15週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)(彈性授課遠距教學)
第16週：瑜珈提斯演練與指引、『體位法』串聯、分組演練(多媒體教學)(彈性授課遠距教學)
第17週：期末成果預演與修正
第18週：期末成果考核，繳交心得回饋表。

成績及評量方式

期末成果呈現：50%
學習態度與出席率：50%

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。(教科書)
3.聲音與音樂教育（2000），郭美女。台北：五南出版。 (教科書)
4.瑜珈七日修心法（2006），Deepak Chopra／David Simon 著， 陳敬旻譯。台北：相映文化）。(教科書)
5.瑜珈POSE輕圖點石玉鳳三采文化978-986-046-02009初版(教科書)
6.正宗哈達瑜珈陳玉芬文經社978-957-663-513-72007第一版(教科書)
7.脊椎自癒：唐幼馨用瑜伽提斯解你身體說不出的痛唐幼馨天下生活97895703887252016(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/~tingi/
E-Mail： tingi@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:3070、7258、3054

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。