

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱： 通識教育中心			
科目名稱：瑜珈提斯			
英文科目名稱：			
學年、學期、學分數：	第一學年、第一學期、必修 0 學分		
先修科目或先備能力：			
<b>教學目標：</b> 1. 教導學生瞭解瑜珈提斯運動之概念與理論。(知識) 2. 教導學生瑜珈提斯運動基本動作，藉由組合動作加強協調訓練。(技能) 3. 透過本課程建立正確的運動觀念與常識，以達減少脂肪、強化柔軟度、雕塑身材的效果，並養成良好運動習慣，使學生擁有健康的身心，進而將『運動生活化』，以激發學生之自我潛能，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質。(態度) 4. 透過本課程教導學生認識正確瑜珈提斯運動方式與實務練習，減少運動傷害的發生，進而達到健康與塑身的創新運動，並帶來極為精緻的休閒運動以提升身心靈之平衡。(其他)			
<b>教材大綱：</b>			
<b>單元主題</b>	<b>內容綱要</b>	<b>教學參考節數</b>	<b>備註</b>
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、介紹瑜珈(Yoga)基本觀念與動作	1. 瑜珈之起源與發展 2. 瑜珈基本動作與腹式呼吸練習 3. 瑜珈拜日式教學	8	
三、介紹彼拉提斯(Pilates)基本觀念與動作	1. 彼拉提斯之起源與發展 2. 彼拉提斯基本動作與六大原則(呼吸、專注、控制、核心、精確、流暢)教學 3. 強化核心肌群能量	10	
四、介紹基礎瑜珈提斯基本觀念與動作	1. 瑜珈提斯基本教學與訓練 2. 瑜珈提斯組合動作教學	10	
五、綜合演練	1. 分組綜合練習與探討，分享與回饋	4	
六、教學成果測驗	1. 瑜珈提斯組合動作	2	(共 36 節 /18 週)
<b>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</b> <b>※單元主題：為各項知能之彙整</b> <b>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</b> <b>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</b>			

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：瑜珈提斯 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

瑜珈運動為國內目前熱門運動項目，瑜珈提斯為較新之運動在校園裡亦是學生相當熱愛之活動。透過本課程教導學生瞭解瑜珈提斯之理論與動作，並強化學生體能訓練(包括肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡、協調能力等)，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受瑜珈提斯運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

- 林貴福 盧淑雲(2008)：運動保健與體適能。冠學出版社。
- 于文蕙(2005)：動瑜珈：融合瑜珈、彼拉提斯、舞蹈元素的複合式有氧運動。相映文化出版社。
- 景麗 (2008)：減壓瑜珈。成都時代出版社。
- Alycea Ungaro(2006)：彼拉提斯入門學習百科。貓頭鷹出版社。

## 5. 課程目標

- A. 依體育課程一貫性原則，配合學校體育設施、環境條件選定授課教材，施予進階教學。
- B. 藉以認識瑜珈提斯知識與動作運用方法，並鍛鍊身心，使其均衡發展，增進運動技能。
- C. 提升身體適應能力，培養欣賞運動美感，樹立合作團隊精神，以充實休閒生活。
- D. 透過本課程讓學生享受瑜珈提斯運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	暖身運動、彼拉提斯進階動作教學、緩和運動
2	瑜珈運動之起源與發展	11	暖身運動、瑜珈提斯進階動作教學、緩和運動
3	暖身運動、腹式呼吸與瑜珈基本單一動作教學、緩和運動	12	暖身運動、瑜珈提斯進階動作教學、緩和運動
4	暖身運動、瑜珈基本組合動作教學、緩和運動	13	暖身運動、綜合練習
5	暖身運動、拜日式教學、緩和運動	14	暖身運動、綜合練習
6	暖身運動、拜日式教學、緩和運動	15	分組綜合練習、團隊討論
7	彼拉提斯之起源與發展	16	分組綜合練習、團隊討論
8	暖身運動、彼拉提斯入門動作教學、緩和運動	17	綜合檢討與期末測驗
9	暖身運動、彼拉提斯基本動作教學、緩和運動	18	綜合檢討與期末測驗

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由瑜珈提斯運動訓練模式，提供學生養成基本體能與身心適能。並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標			
	a	b	c	d
1. 培養運動知能與技能	2	2	2	2
2. 建立終身規律運動效能	2	2	3	3
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	2	3	3

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標			
	a	b	c	d
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	2
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	3	3
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	2	2	3
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	2	3	3
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	2	3	3

## 10. 建議評分方式

個人運動精神 20%  
團隊演練測驗 40%  
出席率 40%

## 11. 修訂者及修訂日期

李亭儀 講師，98 年 5 月 15 日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：瑜珈提斯		英文科目名稱：Yogalates				
授課老師：李亭儀						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生瞭解瑜珈提斯運動之簡史與理論。</li> <li>2. 教導學生各種技術與動作練習之方法。</li> <li>3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮運動精神，建立互助合作之互動與溝通人格特質，以發揮自助助人助的教育功能。</li> <li>4. 透過本課程讓學生享受瑜珈提斯運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。</li> </ol>					
體育學群訂教育目標	目標一 培養運動知能與技能	目標二 建立終身規律運動效能			目標三 重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
課程綱要表	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
瑜珈提斯運動之起源、發展						
國內、外瑜珈提斯運動之現況介紹						
瑜珈提斯運動之介紹與練習						
進階動作介紹與練習						
組合介紹與練習						
分組練習						
終身休閒瑜珈提斯運動之推廣						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：瑜珈提斯	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Yogalates	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：李亭儀	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「瑜珈提斯運動之起源、發展」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「瑜珈提斯運動之現況介紹」  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「暖身運動」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「拜日式」基本動作      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「瑜珈提斯」基本動作     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實教授「瑜珈提斯」組合動作     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. 老師確實教授「緩和運動」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 老師確實教授「瑜珈提斯」進階動作     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 老師確實教授「綜合練習」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「建立終身參與規律運動習慣」                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念」之能力                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |