



課 綱 Course Outline

體育中心學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	體育(三)_瑜珈提斯				
英文課程名稱 Course Name in English	physical education of yogalates				
科目代碼 Course Code	YY__13000	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	必修 Required	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	2.0
先修課程 Prerequisite	無				
課程目標 Course Objectives					
結合肌耐力與柔軟度的有效運動，能制衡久坐少運動的坐式生活型態，並改善不良姿勢，提昇日常生活中對功能性肌肉運動的能力。					
(校)教育目標 Objectives of General Education					
1	在地關懷與全球視野 Develop domestic and global perspectives				
2	人文素養與科學知識 Achieve humanistic values and scientific literacy				
3	全人健康與永續創新 Holistic Wellness and Sustainable Innovation				
(校)核心能力 Learning Outcomes				課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes	
A	自主學習與創新思考 Autonomous Learning and Creative Thinking			●	
B	康健身心 Physical Fitness and Mental Balance			●	
C	互動、溝通與解決問題 Interactive Communication and Problem Solving			○	
D	情藝美感 Artistic Feeling and Aesthetic Perception				
E	文化素養與尊重差異 Cultural Literacy and Respect for Differences			○	

F	在地關懷與公民責任 Local Commitment and Civic Responsibility	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
瑜珈提斯重視核心肌群與大小肌群之鍛鍊，講求量力而為，以緩慢深沉的呼吸幫助集中精神，放鬆肌肉，使身體柔韌有力。		
資源需求評估（師資專長之聘任、儀器設備的配合．．．等） Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
舞蹈地板、瑜珈墊、音響、擴音機、新鮮空氣、安靜室內場所		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
跟隨、練習、分段練習、觀摩、矯正、講解、示範		
其他 Miscellaneous		
上課前一小時內空		