

國立東華大學 通識教育中心 課程綱要

中文科目名稱	體育_瑜珈提斯				
英文科目名稱	yogalates				
修 別	選	學分數		時 數	2
教師姓名與電子郵件: eugen@gms.ndhu.edu.tw	陳 怡 靜	教師 電話	890-6622	辦公 室	體 育 館 一 樓
一、課程目標： 瑜珈提斯乃結合皮拉提斯之肌耐力與核心肌群訓練；瑜珈之平衡力與柔軟度訓練，透過各種不同變換的體位法，調整脊椎與姿勢，課程同時搭配靜心觀照與呼吸練習，以強化專注力與增進生命能。 本課程以瑜珈為主，皮拉提斯為輔，重視身心覺察，量力而為，並以緩慢深沉的呼吸幫助精神集中、放鬆身心，使身體柔韌有力；同時強調專注於當下，希望學生在動與靜之間，享受身心整合的喜樂。					

二、課程內容與進度：

課程主題	
1. 瑜珈入門	10. 扭轉動作
2. 中心線排列	11. 核心肌群動作
3. 骨盤與肩線	12. 對稱結抗動作
4. 暖身與恢復(延展動作、放鬆動作)	13. 協調動作
5. 體位法(趴、躺、坐、跪、站)	14. 平衡動作
6. 呼吸法(喉式、1:2、蜂鳴)	15. 反身動作
7. 靜心法(觀息、數息、觀身、觀心)	16. 總複習
8. 身心覺察與整合	17. 期末測驗
9. 期中 30 分鐘靜心體驗(身心覺察紀錄繳交)	18. 彈性補考
跟隨、練習、分段練習、觀摩、矯正、講解、示範、討論、報告、分享	

四、課程成績評定之依據和標準：

- 態度 30%(出席、精神、表現)
- 作業 20%
期中團體討論繳交分組身心覺察表(E 學院)
繳交個人 (學習單)(講座心得)若課程無參與計畫則免
- 期末考 50% 學術科 (個人)， 實體課程:動作之認知與表現(動作接力)

五、其他：

- 上課前一小時內空腹，課後飲水。
- 為了維持安全，並且讓同學們安心的上課，每位同學進教室上課前，請以酒精消毒雙手(中心提供)，教室開啟門窗，保持空氣流通。歡迎戴口罩來上課。
- 身體有任何狀況者請課前告知，有感冒發燒者，勿到場上課，彼此之間保持安全距離。
- 入教室，請同學們主動開兩側窗，鞋與背包請放入櫃中，食物飲料(除水)禁止攜入。

- 請自備瑜珈墊。上課前務必關手機。
- 請穿著合身好活動之服裝上課(勿穿牛仔褲、裙子)，赤足並取下手錶等飾品。
- 20 分點名，中間不休息，請於課前如廁更衣，遲到者請輕聲入室；課後務必主動找助教點名。
- 超過三堂沒到，依規定扣考（感冒與防疫假除外)(三次遲到算一次缺席，見習兩次算一次缺席)，不分假別，皆請上學校請假系統登錄
- 本課程偶有攝影，僅作課程紀錄之用。若不入鏡者請提前告知。

六、術科給分評量參考

瑜珈提斯	動作正確性 25%	柔軟度 25%	穩定度 25%	其他 25%
項目	執行細節		肌力	呼吸意識
	中心線、延伸性			階段性動作