

C02 有氧瑜珈 A			
課程項目	生活藝能 - 健康促進	學分數	2 學分(36 小時)
授課講師	陳淑利、林美君	選課人數	15~30 人
講師資歷	※ 陳淑利 學歷：美國馬頓拉大學健康科學研究所 經歷：現任長榮大學運動休閒學系副教授兼體育室主任 ※ 林美君 學歷：長榮大學資訊管理學系 經歷：薪傳兒童舞團舞蹈教師 臺南市社區運動推廣運動指導員		
上課時間	每週一 14:00~16:00	上課地點	新豐高中
學分費用	2,000 元	教材費用	0 元
授課方式及上課器材	授課方式：講授與實務操作 上課器材：瑜珈墊、彈力繩	親子課程	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
須具基礎知識	對有氧瑜珈有興趣者		
教學目標	1. 認識體適能 3.增加肌力與肌耐力 5.促進身、心、靈更健康 2. 提升心肺功能 4.增加柔軟度		
評量方式	出席率 30%、上課表現 50%、作業 20%		
學習成果展	<input checked="" type="checkbox"/> 動態成果展 <input type="checkbox"/> 靜態成果展 <input type="checkbox"/> 體驗 DIY <input type="checkbox"/> 其它 由老師帶領學員在舞台上做帶動操，引領民眾一起來運動		
參考書籍	《教師體適能指導手冊》，師大體研中心編著，教育部印行 《瑜珈》希瓦難陀瑜珈吠壇多中心著，貓頭鷹出版 《元禎惠健康瑜珈》，元禎惠著，漢與國際文化有限公司 《瑜珈解剖書》，謝維玲譯，大家出版		

課程概要			
週數	主題與內容	週數	主題與內容
【1】	自我介紹、課程說明、暖身、簡式拜日式	【10】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【2】	有氧舞蹈暖身、上臂肌力練習、瑜珈	【11】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【3】	有氧舞蹈暖身、上臂肌力練習、瑜珈	【12】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【4】	有氧舞蹈暖身、上臂肌力練習、瑜珈	【13】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【5】	有氧舞蹈暖身、核心肌力練習、瑜珈	【14】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【6】	有氧舞蹈暖身、核心肌力練習、瑜珈	【15】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈

【7】	有氧舞蹈暖身、下肢肌力練習、瑜珈	【16】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【8】	有氧舞蹈暖身、下肢肌力練習、瑜珈	【17】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈
【9】	公民素養週	【18】	有氧舞蹈、綜合肌力練習、瑜珈