國立台灣科技大學 114學年 第2學期　課程大綱

Spring 2026 NTUST Course Outline

授課教師：賴芳貞

Instructor:Fang-Chen Lai

課程名稱：體育(瑜珈)(下)

Course Title：Physical Education (HaTha Yoga) (II)

2026/11/3

課程代號： PE130B012 Course Code 學分數： 0 Credits	必選修：必修/全學年 Required/Electve:Required/Full Yr. 先修課程： Prerequisites
節次教室： M6() M7() Time/Location	
專業核心能力： Core Professional Competencies	
課程網址： Course Website	https://youtu.be/DXh8diy1oaw
課程宗旨： Course Objectives	藉由呼吸法的調理，及搭配體位法的動作，學習認識自己並探索內在身心的平衡,有別於傳統瑜珈只注重柔軟度的練習；更補強了力與美，並著重肌耐力的培養，以簡單和緩的舒展身體來拉長肌肉，藉以排除體內毒素並訓練身體的平衡與和諧，以提升全身肌群的品質與線條達到改善姿勢、增進健康及養成終身運動習慣的目的。
課程大綱： Outline of Lectures	哈達瑜珈為最古老、最完整、也是最普遍的瑜珈，其中「Ha」意味太陽，「Tha」則表示月亮，故哈達瑜珈意即「太極之平衡」的意思；主要在學習古老的體位技巧、呼吸調息、冥想。 HaTha Yoga is an ancient, integral and the most popular yoga. “Ha” means the sun and “Tha” means the moon. Hence, HaTha Yoga illustrating ancient techniques of Asana, Pranayama and Meditation is the meaning of “balance of Tai Chi”. It focuses most on the practice of Asana, and with Pranayama, the purification of the body mind, and spirit can be achieved synchronally
授課方式： Method of Instruction	講授 Lecture：50% 分組討論 Group discussion：20% 案例研討 Case study：0% 操做練習 Practical exercises：30%

	講授 Lecture：%
教科書： Textbooks	●指定教科書 Required Texts 一、三采文化出版事業有限公司（2009）瑜珈POSE速查清圖解 二、美國YogaFit Training Systems國際瑜珈證照師資培訓教材
參考書目： References	●參考書資料暨網路資源 Reference Books and Online Resources 一、三采文化出版事業有限公司//台北市內湖區瑞光路513巷33號8樓// 網址:www.suncolor.com.tw 二、美國YogaFit Training Systems國際瑜珈師訓系統 www.yogafit.com
修課須知： Notice	
評量方式： Grading	1.期末評量佔40%、期中評量佔20%,評分標準:以身體的正位(骨盆、脊椎、肩帶、肘&膝關節的穩定)、動作的孰悉度與流暢度、安全性以及動作指令的呈現為主 2.出席與學習態度佔40%: (1)曠課每次扣4分，缺曠課次數(含事病假在內)合計達四次以上(含遲到)者平時成績40%以0分計算，缺曠課達五次者本科成績以不及格計算 (2)第一次遲到及病假扣1分、第二次扣2分、第三次扣4分；第一次事假扣2分、第二次扣3分、第三次扣4分；遲到30分鐘以上者以曠課一節計，曠課一節或遲到30分鐘(含)以缺課一次計 (3)事假請事先請假，恕不接受補請假(特殊情節狀況除外)，喪假請持訃聞或影本銷假；所有假別請於一週內完成銷假 (4)未穿著規定之運動服上課者視同缺課(嚴禁穿著有彈性之牛仔褲、休閒褲及毛衣、線衫、襯衫、帽T等)違者視同缺課
備註說明： Notes	1.上課請攜帶毛巾或伸展皮帶,未攜帶者扣平時分數,以一次二分計 2.嚴禁上課中使用手機,若有需求可告知並使用，違反或屢勸不聽從者視同缺課 3.良好的學習態度及精神