

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）、動作的熟悉度與流暢度、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