



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：進四休運二

授課老師：孫婉華

學分數：2

課程大綱：

墊上核心運動與指導課程，融合了瑜珈、運動調節、復健、舞蹈等精髓，可提高全身肌肉的強化、柔軟度與平衡，將重點置於身體軀幹，培養身體安定的力量，以組合的方式活動身體，以求改善姿勢、調整體線、增進健康，而且適用於各種體能水準的學生。

outline:

Mat Science is a program that includes a progressive series of exercises that accommodate all fitness levels to increase strength, flexibility and balance of the entire body. The Mat Science exercises are derived from classic disciplines such as yoga, dance and sports rehab conditioning. The focus of Mat Science is on mindful movement, core stabilization technique and unified body movements.

教學型態：

實習(校內、校外)

成績考核方式：

平時成績:20%

期中考:20%

期末考:40%

其它:出缺勤20%%

本科目教學目標：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。2.健康促進與傷害防護專業人才。3.運動指導專業人才。

參考書目：

墊上核心運動



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	2.21~2.28	課程介紹&評分標準說明 運動生理概論	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	2.28~3.07	基本動作練習 part 1	
第3週	3.07~3.14	MAT Science坐姿/基本動作練習;	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	3.14~3.21	分組練習part 1	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	3.21~3.28	基本動作練習 part 2 MAT Science地板/分組練習	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	3.28~4.04	分組練習part 2	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	4.04~4.11	清明節放假	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	4.11~4.18	期中考試	30日校課程委員會
第9週	4.18~4.25	MAT Science俯臥	3~9日期中考試
第10週	4.25~5.02	分組練習part 3	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	5.02~5.09	MAT Science站姿；	
第12週	5.09~5.16	拜日十二式/動作操作演練 (1102)墊上核心運動與指導(6259)_進四休運二 5月 10日 (星期二)・下午1:00 - 3:00 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/nu-zjtjh-vtb	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	5.16~5.23	拜日十二式/動作操作演練分組練習 (1102)墊上核心運動與指導(6259)_進四休運二 5月 17日 (星期二)・下午1:30 - 3:30 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/hp-y-rdsf-xmn	
第14週	5.23~5.30	拜日十二式/分組口指令練習 6259進四休運二 5月 24日 (星期二)・下午1:30 - 3:00 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/bgf-bbrg-nsf	12日申請停修課程截止日



第15週	5.30~6.06	拜日十二式/口指令個人呈現 (1102)墊上核心運動與指導(6259) 5月 31日 (星期二) · 下午1:30 - 3:00 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/hmf-bopi-ixq ;	
第16週	6.06~6.13	拜日十二式/口指令個人呈現 期末術科個別練習 (1102)墊上核心運動與指導(6259) 6月 7日 (星期二) · 下午1:30 - 3:00 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/eak-vanw-pur	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	6.13~6.20	期末術科考試 (1102)墊上核心運動與指導(6259) 6月 14日 (星期二) · 下午1:30 - 3:00 如何加入 Google Meet 會議 視訊通話連結： https://meet.google.com/mwn-tovr-dsv	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	6.20~6.27	期末術科考試	5~11日期末考試，10~11日學生退宿