



《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：四休運二A

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：

課堂教學

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	2.19~2.25	課程介紹&評分標準說明	17~21日辦理抵免學分申請、課程加退選、復(轉)學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，21日申辦抵免學分截止日
第2週	2.26~3.03	基本動作練習;part 1 MAT Science坐姿/基本動作練習	28日和平紀念日(放假)
第3週	3.04~3.10	基本動作練習 part 1 MAT Science坐姿/基本動作練習;	8~9日碩士班暨碩士在職專班招生
第4週	3.11~3.17	分組練習part 1	10日成績優異提前畢業者提出申請截止日,10~14日新生心理測驗週
第5週	3.18~3.24	基本動作練習 part 2 MAT Science地板/分組練習	
第6週	3.25~3.31	分組練習part 2	
第7週	4.01~4.07	端午連假;	3日調整放假，4日(五)兒童節、民族掃墓節(放假)，7日校慶補假
第8週	4.08~4.14	期中考試	10日校課程委員會
第9週	4.15~4.21	MAT Science俯臥	14~20日期中考試
第10週	4.22~4.28	分組練習part 3;	21~25日學士班申請轉系。24日教務會議。26~27日四技二專統一入學測驗,27日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	4.29~5.05	MAT Science站姿	3日多益測驗
第12週	5.06~5.12	拜日十二式/動作操作演練	
第13週	5.13~5.19	拜日十二式/動作操作演練分組練習;	18日博士班招生
第14週	5.20~5.26	拜日十二式/分組口指令練習	19~23日體育運動週，21日水上運動會，23日申請停修課程截止。
第15週	5.27~6.02	拜日十二式/口指令個人呈現	26~30日藥物濫用防制宣導週，29日畢業班申請休、退學截止日，30日補假，31日(六)端午節(放假)
第16週	6.03~6.09	拜日十二式/口指令個人呈現 期末術科個別練習	2日校務會議。7日多益測驗，2~8日畢業班(學士)期末考試。8日世界海洋日
第17週	6.10~6.16	期末術科考試	11日畢業班授課教師送交學期成績截止，畢業班課程請於13日前補足1學分18小時規



			定。14日畢業典禮
第18週	6.17~6.23	期末術科考試	16~22日期末考試。21~22日 學生退宿