

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－瑜伽興趣班	授課 教師	雷小娟 Lei Hsiao-chuan
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育選項一日 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGNPB0A		
系 所 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
系 所 核 心 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	瑜伽是一種生活的理念與方式。2500年前瑜伽之父帕坦加利利的學生將其哲理集結成冊，書寫成「瑜伽經」。藉由身體活動的訓練，引導從內心真正深刻地感受喜悅的意境。體位法又稱為「動禪」，從動當中體悟靜的真諦，享受身、心、靈放鬆的愉悅。		
	Yoga could be thought of as a philosophical attitude and the way of life. The history of yoga could be traced back to 2500 years ago, in which the founder of yoga, Patanjali, systemized the discipline of yoga, and his students integrated his knowledge by writing The Yoga Sutras. By disciplining physical activities, yogis could truly cultivate a sense of heartfelt joy. The yoga postures are also called “the active Zen,” in which yogis could discover the essence of tranquility in the continuous movements, thus enjoying the complete relaxation of body, mind, and spirit.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	1.瞭解學習瑜伽體位法	1 Realizing and learning the yoga postures.	A3	BFGJ
2	2.維持身體機能及良好體態	2 Maintaining balanced physical functions and a good body shape.	P4	HIJ
3	3.運動習慣的養成以達成健康促進目標	3 Cultivating a habit of regular exercising as a goal to improve one's health conditions.	C6	AB

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.瞭解學習瑜伽體位法	課堂講授	出席率、期中考、期末考
2	2.維持身體機能及良好體態	課堂講授	出席率、期中考、期末考
3	3.運動習慣的養成以達成健康促進目標	課堂講授	出席率、期中考、期末考

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◇ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◇ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	1認識瑜伽 2瑜伽基礎理論	
2	100/09/12~ 100/09/18	1瑜伽起源、發展、現況	
3	100/09/19~ 100/09/25	1瑜伽調息法 2瑜伽呼吸法	
4	100/09/26~ 100/10/02	1暖身 2 瑜伽體位法	
5	100/10/03~ 100/10/09	1暖身 2 瑜伽體位法	
6	100/10/10~ 100/10/16	1暖身 2 瑜伽體位法	
7	100/10/17~ 100/10/23	1暖身 2 複習瑜伽體位法	
8	100/10/24~ 100/10/30	期中測驗	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	期中測驗	
11	100/11/14~ 100/11/20	1暖身 2瑜伽體位法	
12	100/11/21~ 100/11/27	1暖身 2瑜伽體位法	

13	100/11/28~ 100/12/04	1暖身 2瑜伽體位法	
14	100/12/05~ 100/12/11	1暖身 2瑜伽體位法	
15	100/12/12~ 100/12/18	1暖身 2複習瑜伽體位法	
16	100/12/19~ 100/12/25	期末測驗	
17	100/12/26~ 101/01/01	期末測驗	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍		1.圖解瑜伽自然健康法 2.瑜伽慢慢來 3.美體瑜伽	
批改作業 篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗 60 %，學習精神及運動道德〉：100.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	