

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<br>教師 | 蔡忻林<br>Tsai Shin-lin |
|                                                                                                                                                                                        | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 開課系級                                                                                                                                                                                   | 體育興趣日 A                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分           |
|                                                                                                                                                                                        | TGUPB0A                                                                                                                                                                                                                                                                                              |          |                      |
| 系 所 教 育 目 標                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                      |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>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。<br>B. 提升健康體適能的能力。<br>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。<br>D. 具備理解體育運動知識的能力。<br>E. 具備團隊合作精神。<br>F. 了解該項運動特殊性與技能。<br>G. 具備正確運動方法的能力。<br>H. 具備運動鑑賞的能力。<br>I. 促進和諧的人際關係。<br>J. 體驗自我超越樂趣。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                      |
| 課程簡介                                                                                                                                                                                   | 瑜珈是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。瑜珈是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。                                                                                                                                                                                                                 |          |                      |
|                                                                                                                                                                                        | Class design of Yoga is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Yoga is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition. |          |                      |

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 示範<br>2 解釋<br>3 探討<br>4 環境<br>5 體驗 | 1 Example<br>2 Explanation<br>3 Exploration<br>4 Environment<br>5 Experience | A5   | ABCDEFGFI |

## 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示範<br>2解釋<br>3探討<br>4環境<br>5體驗 | 課堂講授、分組討論 | 出席率、討論、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~<br>100/09/11 | Introductions & Master class.        |     |
| 2  | 100/09/12~<br>100/09/18 | 中秋節放假一天.                             |     |
| 3  | 100/09/19~<br>100/09/25 | Yoga Choreography & Discovery        |     |
| 4  | 100/09/26~<br>100/10/02 | Warm Up & Sun Salutation Technique . |     |
| 5  | 100/10/03~<br>100/10/09 | Sun Salutations.                     |     |
| 6  | 100/10/10~<br>100/10/16 | 國慶日放假一天.                             |     |
| 7  | 100/10/17~<br>100/10/23 | Pose Clinic 1.                       |     |
| 8  | 100/10/24~<br>100/10/30 | Pose Clinic 2.                       |     |
| 9  | 100/10/31~<br>100/11/06 | 期中考試週                                |     |
| 10 | 100/11/07~<br>100/11/13 | Standing Strength.                   |     |
| 11 | 100/11/14~<br>100/11/20 | Balance.                             |     |
| 12 | 100/11/21~<br>100/11/27 | Hip Openers.                         |     |

|              |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13           | 100/11/28~<br>100/12/04 | Sun Salutation Practice with Partner                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 14           | 100/12/05~<br>100/12/11 | Sun Salutation Practice .                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 15           | 100/12/12~<br>100/12/18 | Test Practice 1 and Feedback.                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 16           | 100/12/19~<br>100/12/25 | Test Practice 2 and Feedback.                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 17           | 100/12/26~<br>101/01/01 | Sun Salutation Test .                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 18           | 101/01/02~<br>101/01/08 | 期末考試週                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 教學設備         |                         | (無)                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 教材課本         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 參考書籍         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 |                         | ◆平時考成績：        %    ◆期中考成績：        %    ◆期末考成績：40.0 %<br>◆作業成績：        %<br>◆其他〈出席率〉：60.0 %                                                                                                                                                                                 |  |
| 備 考          |                         | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫<br>表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |  |