

淡江大學 101 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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 洞悉未來。 C. 資訊運用。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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其「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1 示範 2 解釋 3 探討 4 環境 5 體驗	1 Example 2 Explanation 3 Exploration 4 Environment 5 Experience	A6	ABCDEFGH

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1 示範 2 解釋 3 探討 4 環境 5 體驗	講述、模擬、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~ 101/09/16	Introductions & Master class.	
2	101/09/17~ 101/09/23	Warm Up & Sun Salutation Technique	
3	101/09/24~ 101/09/30	Ashtanga Yoga Choreography-1.	
4	101/10/01~ 101/10/07	Ashtanga Yoga 2.	
5	101/10/08~ 101/10/14	Ashtanga Yoga 3.	
6	101/10/15~ 101/10/21	Yin Yoga Choreography-1.	
7	101/10/22~ 101/10/28	Yin Yoga 2.	

8	101/10/29~ 101/11/04	Yin Yang Yoga	
9	101/11/05~ 101/11/11	Yin Yoga 3.	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	Fitness Test	
12	101/11/26~ 101/12/02	Yoga Assessment Practics	
13	101/12/03~ 101/12/09	Test & Practice 1 For Ashtanga Yoga	
14	101/12/10~ 101/12/16	Test & Practice 2 For Yin Yoga	
15	101/12/17~ 101/12/23	Hot Yoga Choreography	
16	101/12/24~ 101/12/30	Test For Ashtanga Yoga & Yin Yoga	
17	101/12/31~ 102/01/06	Make Up Test .	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍			
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		◆出席率： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈 〉： %	
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。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。	