

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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣日 C	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0C		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>瑜伽是一種生活的理念與方式。2500年前瑜伽之父帕坦加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。</p>		
	<p>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.</p>		

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.瞭解學習瑜伽體位法	1 Realizing and learning the yoga postures.	A3	EH
2	2.維持身體機能及良好體態	2 Maintaining balanced physical functions and a good body shape.	P4	F
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	FH

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.瞭解學習瑜伽體位法	講述、實作	實作、上課表現
2	2.維持身體機能及良好體態	講述、實作	實作、上課表現
3	3.運動習慣的養成以達成健康促進目標	講述、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	1認識瑜伽 2瑜伽基礎理論	
2	101/09/17~ 101/09/23	1瑜伽起源、發展、現況	
3	101/09/24~ 101/09/30	1瑜伽調息法 2瑜伽呼吸法	
4	101/10/01~ 101/10/07	1暖身 2 瑜伽體位法	
5	101/10/08~ 101/10/14	1暖身 2 瑜伽體位法	

6	101/10/15~ 101/10/21	1暖身 2 瑜伽體位法	
7	101/10/22~ 101/10/28	1暖身 2 複習瑜伽體位法	
8	101/10/29~ 101/11/04	1暖身 2 複習瑜伽體位法	
9	101/11/05~ 101/11/11	期中測驗	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1暖身 2瑜伽體位法	
12	101/11/26~ 101/12/02	1暖身 2瑜伽體位法	
13	101/12/03~ 101/12/09	1暖身 2瑜伽體位法	
14	101/12/10~ 101/12/16	1暖身 2瑜伽體位法	
15	101/12/17~ 101/12/23	1暖身 2複習瑜伽體位法	
16	101/12/24~ 101/12/30	期末測驗	
17	101/12/31~ 102/01/06	期末測驗	
18	102/01/07~ 102/01/13	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	◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。 ※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。		