

淡江大學 102 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	體育興趣二三 C	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2C		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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>本課程旨在透過學習瑜伽體位法，維持良好體態並增進健康與體能。透過身體活動的練習，養成自我約束並尊重他人的態度，由內而外感受喜悅的意境，並展現肢體之力與美。</p>		
	<p>The aim of the course is to learn the Asanas of Yoga, and maintain good figure and improving health and physical stamina. Through practicing physical activity, to develop self-discipline and respect for others, feel the mood of joy from the inside out, and show the strength and beauty of the limb.</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.Understand and study the Asanas of yoga	A3	EFH
2	2.維持身體機能及良好體態	2.Maintain body function and good figure	P4	FH
3	3.養成運動習慣，達成健康促進目標	3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal	C6	F
4	4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	4.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation.	A6	EFGH

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.養成運動習慣，達成健康促進目標	講述、實作	實作、上課表現
4	4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	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	102/09/16~ 102/09/22	1.認識瑜伽 2.瑜伽基礎理論	
2	102/09/23~ 102/09/29	1.瑜伽起源、發展、現況	
3	102/09/30~ 102/10/06	1.瑜伽調息法 2.瑜伽呼吸法	

4	102/10/07~ 102/10/13	1.暖身 2.瑜伽體位法	
5	102/10/14~ 102/10/20	1.暖身 2.瑜伽體位法	
6	102/10/21~ 102/10/27	1.暖身 2.瑜伽體位法	
7	102/10/28~ 102/11/03	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
8	102/11/04~ 102/11/10	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
9	102/11/11~ 102/11/17	1.測驗	
10	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	1.暖身 2.瑜伽體位法	
12	102/12/02~ 102/12/08	1.暖身 2.瑜伽體位法	
13	102/12/09~ 102/12/15	1.暖身 2.瑜伽體位法	
14	102/12/16~ 102/12/22	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
15	102/12/23~ 102/12/29	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
16	102/12/30~ 103/01/05	1.測驗	
17	103/01/06~ 103/01/12	1.測驗	
18	103/01/13~ 103/01/19	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1/3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： 40.0 %   ◆平時評量：       %   ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉：       %		

備考	<p>「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> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a>〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>
----	---