

淡江大學 102 學年度第 2 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	李惠婷
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1A		
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>1.瞭解體適能瑜伽的認知。</p> <p>2.藉由觀念介紹及實際操作，培養健康休閒活動，並培養終身運動習慣。</p> <p>3.設計連串的體位法組合動作，改善身體線條，增進柔軟度適能及增強肌肉適能，進而紓解緊張及壓力。</p> <p>4.透過規律練習，讓體適能瑜伽帶入生活中，啟發對身體與心靈的覺知</p>		
	<p>Enhance physical fitness</p> <p>Exercise habit</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	瞭解體適能瑜伽	Recognizing Yoga	P6	EFH

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	瞭解體適能瑜伽	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	103/02/17~ 103/02/23	說明課程內容及體適能瑜伽簡介	
2	103/02/24~ 103/03/02	功能性有養操	
3	103/03/03~ 103/03/09	功能性暖身操	
4	103/03/10~ 103/03/16	各式呼吸法 (腹式、丹田呼吸法)	
5	103/03/17~ 103/03/23	橋式脊椎操 (推摩脊椎、增進柔軟度、預防脊椎僵硬)	
6	103/03/24~ 103/03/30	骨盆操 (強化骨盤、預防鬆弛、增進新陳代謝)	
7	103/03/31~ 103/04/06	人面獅身式、伏地抬肩式 (強化腹肌、背肌)	
8	103/04/07~ 103/04/13	擴胸伸背式 (增進肺活量及肺功能、改善駝背)	
9	103/04/14~ 103/04/20	小腿操 (促進小腿血液循環、預防靜脈曲張、修飾線條)	

10	103/04/21~ 103/04/27	期中考試週	
11	103/04/28~ 103/05/04	肌耐力訓練	
12	103/05/05~ 103/05/11	肌耐力訓練	
13	103/05/12~ 103/05/18	柔軟度訓練	
14	103/05/19~ 103/05/25	柔軟度訓練	
15	103/05/26~ 103/06/01	綜合訓練	
16	103/06/02~ 103/06/08	端午節	
17	103/06/09~ 103/06/15	期末考測驗	
18	103/06/16~ 103/06/22	期末考試週	
修課應 注意事項	穿著舒適運動服 水.毛巾		
教學設備	其它(音響)		
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： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈 〉： %		
備 考	<p>「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/CS/main.php〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。</p> <p>※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。</p>		