

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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|                                                                                              | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                      |
| 開課系級                                                                                         | 體育興趣一 C                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 必修 單學期 0學分           |
|                                                                                              | TGUPB1C                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 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。                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 校 級 基 本 素 養                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| A. 全球視野。<br>B. 資訊運用。<br>C. 洞悉未來。<br>D. 品德倫理。<br>E. 獨立思考。<br>F. 樂活健康。<br>G. 團隊合作。<br>H. 美學涵養。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 課程簡介                                                                                         | 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。                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |
|                                                                                              | The aim of the couse 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. |          |                      |

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<br>2.維持身體機能及良好體態<br>3.養成運動習慣，達成健康促進目標<br>4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現 | 1.Understand and study the Asanas of yoga<br>2.Maintain body function and good figure<br>3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal<br>4.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation. | P3   | 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  | 1.瞭解學習瑜伽體位法<br>2.維持身體機能及良好體態<br>3.養成運動習慣，達成健康促進目標<br>4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現 | 講述、討論、賞析、模擬 | 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~<br>103/02/23 | 認識瑜伽                |    |
| 2  | 103/02/24~<br>103/03/02 | 瑜伽基礎理論              |    |
| 3  | 103/03/03~<br>103/03/09 | 瑜伽起源、發展、現況          |    |
| 4  | 103/03/10~<br>103/03/16 | 瑜伽調息法               |    |

|              |                         |                                                                           |  |
|--------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 5            | 103/03/17~<br>103/03/23 | Flow                                                                      |  |
| 6            | 103/03/24~<br>103/03/30 | Flow                                                                      |  |
| 7            | 103/03/31~<br>103/04/06 | Flow                                                                      |  |
| 8            | 103/04/07~<br>103/04/13 | Flow                                                                      |  |
| 9            | 103/04/14~<br>103/04/20 | Flo w                                                                     |  |
| 10           | 103/04/21~<br>103/04/27 | 期中考試週                                                                     |  |
| 11           | 103/04/28~<br>103/05/04 | Iyanga                                                                    |  |
| 12           | 103/05/05~<br>103/05/11 | Iyanga                                                                    |  |
| 13           | 103/05/12~<br>103/05/18 | Iyanga                                                                    |  |
| 14           | 103/05/19~<br>103/05/25 | Iyanga                                                                    |  |
| 15           | 103/05/26~<br>103/06/01 | Iyanga                                                                    |  |
| 16           | 103/06/02~<br>103/06/08 | Iyanga                                                                    |  |
| 17           | 103/06/09~<br>103/06/15 | Iyanga                                                                    |  |
| 18           | 103/06/16~<br>103/06/22 | 期末考試週                                                                     |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         |                                                                           |  |
| 教學設備         |                         | 電腦、投影機                                                                    |  |
| 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 |                         | ◆出席率： 50.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：15.0 %<br>◆期末評量：15.0 %<br>◆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> |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|