

淡江大學 103 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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE2A		
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。(此為全年課程，下學期課程內容將視選課名單做調整，若舊生績上為多者，會再加入更多進階內容)</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	EF
2	2.維持身體機能及良好體態	2.Maintain body function and good figure	P4	F
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	EH

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、模擬、實作	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
2	2.維持身體機能及良好體態	賞析、模擬、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、討論、賞析、實作、問題解決	實作、報告、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	討論、賞析、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~ 103/09/21	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	
2	103/09/22~ 103/09/28	和平紀念日，放假一天	停課一次

3	103/09/29~ 103/10/05	什麼是瑜珈?瑜珈呼吸法 + 瑜珈課程初體驗	
4	103/10/06~ 103/10/12	體適能檢測(800.1600M測驗、立定跳遠)	※請穿著室外運動鞋
5	103/10/13~ 103/10/19	仰臥姿動作：百式 + 俯臥姿動作：蝗蟲式	
6	103/10/20~ 103/10/26	坐姿動作：天秤式(船式)、 roll down& roll up+ 四 足跪姿動作：棒式、犬式	
7	103/10/27~ 103/11/02	教學行政觀摩日	停課一次
8	103/11/03~ 103/11/09	站姿動作：勇士式變化、樹式、鳥式	
9	103/11/10~ 103/11/16	體適能檢測	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	拜日式串連動作介紹與練習+期末分組	
12	103/12/01~ 103/12/07	拜日式練習+小組動作編排	
13	103/12/08~ 103/12/14	拜日式練習+小組動作編排	
14	103/12/15~ 103/12/21	YOGA Fun輕鬆 +小組練習	
15	103/12/22~ 103/12/28	YOGA好好玩+小組練習	
16	103/12/29~ 104/01/04	小組串連動作彩排+試音	
17	104/01/05~ 104/01/11	體育期末評量-小組串連動作演示	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>【實際授課進度已老師上課公告為主】</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ※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；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。</p> <p>4.相關訊息請多利用教學支援平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 ※本課程運動量較大，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		
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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈2. 書面報告「老師沒教的瑜珈」（含心得）：20.0 %
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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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。