

淡江大學 104 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	DFG
2	2.維持身體機能及良好體態	2.Maintain body function and good figure	P4	DFG
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	DFG
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	DFG

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	104/09/14~104/09/20	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	
2	104/09/21~104/09/27	什麼是瑜珈?瑜珈呼吸法 + 瑜珈課程初體驗	

3	104/09/28~ 104/10/04	仰臥姿動作：百式、橋式 俯臥姿動作：蝗蟲式、超人系列	
4	104/10/05~ 104/10/11	坐姿動作：roll down& roll up 四足跪姿動作：棒式、犬式	
5	104/10/12~ 104/10/18	站姿動作：勇士式變化、樹式、鳥式	
6	104/10/19~ 104/10/25	基本動作複習(期中測驗指定動作)	
7	104/10/26~ 104/11/01	期中測驗動作複習(模擬考) +800.1600M測驗	※請穿著室外運動鞋
8	104/11/02~ 104/11/08	期中測驗---指定動作6抽3	※期中測驗
9	104/11/09~ 104/11/15	Dance for fun! +期末展演分組、討論	
10	104/11/16~ 104/11/22	期中考試週	
11	104/11/23~ 104/11/29	拜日式串連動作介紹與練習+期末分組	
12	104/11/30~ 104/12/06	體適能檢測+踏板運動+ 小組動作編排	※立定跳請穿著運動鞋
13	104/12/07~ 104/12/13	拜日式練習+小組動作編排	
14	104/12/14~ 104/12/20	YOGA Fun輕鬆 +小組練習	
15	104/12/21~ 104/12/27	小組串連動作彩排+試音	
16	104/12/28~ 105/01/03	體育期末評量-小組串連動作演示	※期末測驗
17	105/01/04~ 105/01/10	小循環運動體驗	
18	105/01/11~ 105/01/17	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>【授課進度依上課狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>※評量方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂出席、學習態度及課堂參與(含上課服裝、隨堂作業、心得報告...)---40%(品德倫理+團隊合作) 2. 期中測驗--個人基本動作測驗(指定動作6抽3)---30%(樂活健康) 3. 期末展演--小組串連動作演示(2-6人， 3-5min， 12/29每組繳交電腦打字節目單一張)---30% <p>※注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3. 上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。 4. 相關訊息請多利用教學支援平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 <p>※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：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %
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。