

淡江大學 105 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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 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	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、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、賞析、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	106/02/13~ 106/02/19	1.認識瑜伽2.瑜伽基礎理論	
2	106/02/20~ 106/02/26	1.瑜伽起源、發展、現況	
3	106/02/27~ 106/03/05	1.瑜伽調息法2.瑜伽呼吸法	

4	106/03/06~ 106/03/12	1.暖身2.瑜伽體位法	
5	106/03/13~ 106/03/19	1.暖身2.瑜伽體位法	
6	106/03/20~ 106/03/26	1.暖身2.瑜伽體位法	
7	106/03/27~ 106/04/02	1.暖身2.複習瑜伽體位法	
8	106/04/03~ 106/04/09	1.測驗	
9	106/04/10~ 106/04/16	1.測驗	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	1.暖身2.瑜伽體位法	
12	106/05/01~ 106/05/07	1.暖身2.瑜伽體位法	
13	106/05/08~ 106/05/14	1.暖身2.瑜伽體位法	
14	106/05/15~ 106/05/21	1.暖身2.瑜伽體位法	
15	106/05/22~ 106/05/28	1.暖身2.複習瑜伽體位法	
16	106/05/29~ 106/06/04	1.測驗	
17	106/06/05~ 106/06/11	1.測驗	
18	106/06/12~ 106/06/18	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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康60團隊合作20品德倫理20%〉：100.0 %	

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。
-----	---