

淡江大學 107 學年度第 1 學期課程教學計畫表

| | | | |
|---|---|----------|----------------------|
| 課程名稱 | 運動休閒與競技實務—瑜珈證照 | 授課 教師 | 蔡忻林 TSAI SHIN-LIN |
| | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES- CERTIFICATE OF YOGA | | |
| 開課系級 | 體育選修—日 A | 開課 資料 | 選修 單學期 1學分 |
| | TGUCB0A | | |
| 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珈體位法，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。</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 2.維持身體機能及良好體態 3.養成運動習慣，達成健康促進目標 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 2.Maintain body function and good figure 3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal 4.Can observe others, analyze movement exactness and appreciate strength and beautiful manifestation. | P4 | DFG |
| 2 | 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. | P4 | DFG |
| 3 | 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. | P4 | DFG |
| | | | | |

| | | | | |
|---|---|--|----|-----|
| 4 | 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 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. | P4 | 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 2.維持身體機能及良好體態 3.養成運動習慣，達成健康促進目標 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、報告、上課表現 |
| 2 | 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。 | 講述、模擬、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 3 | 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。 | 講述、討論、實作、問題解決 | 紙筆測驗、實作、報告、上課表現 |
| 4 | 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。 | 講述、討論、模擬、實作、問題解決 | 紙筆測驗、實作、報告 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1 | 107/09/10~ 107/09/16 | 認識瑜伽 | |
| 2 | 107/09/17~ 107/09/23 | 瑜伽基礎理論 | |
| 3 | 107/09/24~ 107/09/30 | 瑜伽起源、發展、現況 | |
| 4 | 107/10/01~ 107/10/07 | 瑜伽調息法 | |
| 5 | 107/10/08~ 107/10/14 | Flow | |
| 6 | 107/10/15~ 107/10/21 | Flow | |
| 7 | 107/10/22~ 107/10/28 | Flow | |

| | | | |
|--------------|---|--------|--|
| 8 | 107/10/29~ 107/11/04 | Flow | |
| 9 | 107/11/05~ 107/11/11 | Flo w | |
| 10 | 107/11/12~ 107/11/18 | 期中考試週 | |
| 11 | 107/11/19~ 107/11/25 | Iyanga | |
| 12 | 107/11/26~ 107/12/02 | Iyanga | |
| 13 | 107/12/03~ 107/12/09 | Iyanga | |
| 14 | 107/12/10~ 107/12/16 | Iyanga | |
| 15 | 107/12/17~ 107/12/23 | Iyanga | |
| 16 | 107/12/24~ 107/12/30 | Iyanga | |
| 17 | 107/12/31~ 108/01/06 | Iyanga | |
| 18 | 108/01/07~ 108/01/13 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 1.需穿著運動服裝及球鞋。 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學期成績以零分計算 3.成績計算方式（比例）：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。 | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機 | | |
| 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： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆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。 | | |