

淡江大學 107 學年度第 2 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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|   | SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-<br>CERTIFICATE OF YOGA   |          |                      |
| 開課系級  | 體育選修—日 A  | 開課<br>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<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.                            | 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<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、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  | 108/02/18~<br>108/02/24 | 瑜伽證照簡介              |    |
| 2  | 108/02/25~<br>108/03/03 | 瑜伽基礎理論              |    |
| 3  | 108/03/04~<br>108/03/10 | 瑜伽解剖學1              |    |
| 4  | 108/03/11~<br>108/03/17 | 瑜伽解剖學2              |    |
| 5  | 108/03/18~<br>108/03/24 | 瑜伽解剖學3              |    |
| 6  | 108/03/25~<br>108/03/31 | Yoga Flow + 瑜伽解剖學4  |    |
| 7  | 108/04/01~<br>108/04/07 | Yoga Flow + 瑜伽解剖學5  |    |

|              |   |                    |  |
|--------------|---|--------------------|--|
| 8            | 108/04/08~<br>108/04/14   | Yoga Flow + 瑜伽解剖學6 |  |
| 9            | 108/04/15~<br>108/04/21   | Yoga Flow + 瑜伽解剖學7 |  |
| 10           | 108/04/22~<br>108/04/28   | 期中考試週              |  |
| 11           | 108/04/29~<br>108/05/05   | 站姿系列+瑜珈教學技巧1       |  |
| 12           | 108/05/06~<br>108/05/12   | 前彎系列+瑜珈教學技巧2       |  |
| 13           | 108/05/13~<br>108/05/19   | 後彎系列+瑜珈教學技巧3       |  |
| 14           | 108/05/20~<br>108/05/26   | 側彎系列+瑜珈教學技巧4       |  |
| 15           | 108/05/27~<br>108/06/02   | 扭轉系列+瑜珈教學技巧5       |  |
| 16           | 108/06/03~<br>108/06/09   | 平衡系列+瑜珈證照學科測驗      |  |
| 17           | 108/06/10~<br>108/06/16   | 倒立系列+瑜珈證照術科測驗      |  |
| 18           | 108/06/17~<br>108/06/23   | 期末考試週              |  |
| 修課應<br>注意事項  | 1.需穿著運動服裝及球鞋。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考<br>(2)缺課總時數達該科授課時數1/3學期成績以零分計算<br>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<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： 60.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：10.0 %<br>◆期末評量：10.0 %<br>◆其他〈 〉：        %  |                    |  |
| 備 考          | 「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<br>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<br>計畫表上傳下載」進入。<br><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> |                    |  |