

淡江大學 108 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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三B	開課資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2B		
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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
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.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	1.瞭解學習瑜伽體位法	1.Understand and study the Asanas of yoga	

2	2.維持身體機能及良好體態	2.Maintain body function and good figure
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
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	技能			講述、實作	實作
2	情意			講述、實作	實作
3	認知			講述、實作	實作
4	情意			講述、實作	討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	108/09/09~ 108/09/15	1.認識瑜伽 2.瑜伽基礎理論	
2	108/09/16~ 108/09/22	1.瑜伽起源、發展、現況	
3	108/09/23~ 108/09/29	1.瑜伽調息法 2.瑜伽呼吸法	
4	108/09/30~ 108/10/06	1.暖身 2.瑜伽體位法	
5	108/10/07~ 108/10/13	1.暖身 2.瑜伽體位法	
6	108/10/14~ 108/10/20	1.暖身 2.瑜伽體位法	
7	108/10/21~ 108/10/27	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
8	108/10/28~ 108/11/03	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
9	108/11/04~ 108/11/10	1.測驗	
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	
11	108/11/18~ 108/11/24	1.暖身 2.瑜伽體位法	
12	108/11/25~ 108/12/01	1.暖身 2.瑜伽體位法	
13	108/12/02~ 108/12/08	1.暖身 2.瑜伽體位法	
14	108/12/09~ 108/12/15	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
15	108/12/16~ 108/12/22	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	

16	108/12/23~ 108/12/29	1.測驗	
17	108/12/30~ 109/01/05	1.測驗	
18	109/01/06~ 109/01/12	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)	
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)		
教科書與 教材			
參考文獻	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： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		