

淡江大學 108 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 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	實體課程 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
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 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.
---	--	--

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		467	講述、討論、實作、體驗	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	瑜伽證照簡介	
2	109/03/09~ 109/03/15	瑜伽基礎理論	
3	109/03/16~ 109/03/22	瑜伽解剖學1	
4	109/03/23~ 109/03/29	瑜伽解剖學2	
5	109/03/30~ 109/04/05	瑜伽解剖學3	
6	109/04/06~ 109/04/12	Yoga Flow + 瑜伽解剖學4	
7	109/04/13~ 109/04/19	Yoga Flow + 瑜伽解剖學5	
8	109/04/20~ 109/04/26	Yoga Flow + 瑜伽解剖學6	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	拜日式教學技巧	
11	109/05/11~ 109/05/17	站姿系列+瑜珈教學技巧1	
12	109/05/18~ 109/05/24	前彎系列+瑜珈教學技巧2	
13	109/05/25~ 109/05/31	後彎系列+瑜珈教學技巧3	
14	109/06/01~ 109/06/07	側彎系列+瑜珈教學技巧4	
15	109/06/08~ 109/06/14	倒立系列+瑜珈證照術科測驗	
16	109/06/15~ 109/06/21	平衡系列+瑜珈證照學科測驗	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	線上非同步學習	

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
教科書與教材	
參考文獻	
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：       %   ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉：       %
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <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>