

淡江大學 109 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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣一 D	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 (所) 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。(此為全年課程，下學期課程內容將視選課名單做調整，若舊生績上為多者，會再加入更多進階內容)</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

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	認知		467	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	情意		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
4	情意		467	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~110/02/28	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡運動趣	
2	110/03/01~110/03/07	瑜珈體位法	
3	110/03/08~110/03/14	瑜珈體位法	
4	110/03/15~110/03/21	瑜珈體位法	
5	110/03/22~110/03/28	瑜珈基本動作複習+ 800.1600M測驗	體適能檢測-穿室外鞋
6	110/03/29~110/04/04	教學行政觀摩週	停課一次

7	110/04/05~ 110/04/11	指定動作複習(2人1組調整姿勢)	
8	110/04/12~ 110/04/18	體適能檢測 + 期中測驗模擬考	立定跳請穿運動鞋
9	110/04/19~ 110/04/25	期中個人指定動作6抽3	※期中測驗
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	瑜珈好好玩	
12	110/05/10~ 110/05/16	瑜珈好好玩	
13	110/05/17~ 110/05/23	瑜珈好好玩	
14	110/05/24~ 110/05/30	瑜珈好好玩	
15	110/05/31~ 110/06/06	瑜珈好好玩	
16	110/06/07~ 110/06/13	期末測驗1-個人-拜日式	※期末測驗
17	110/06/14~ 110/06/20	期末測驗2-個人-拜日式	※期末測驗
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>【授課進度內容依該學期週數與教學狀況調整，以老師課堂公告為主】</p> <p>※評量方法：</p> <p>1.課堂出席、學習態度及課堂參與(含上課服裝/室內鞋規定、隨堂作業...)-- -40% (品德倫理+團隊合作)</p> <p>2.期中測驗(個人指定動作6抽3)---30%(樂活健康)</p> <p>3.期末測驗(個人拜日式)---30%(樂活健康)</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</p> <p>※缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。</p> <p>4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台 http://iclass.tku.edu.tw/user/index。</p> <p>※本課程運動量較大，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		
教學設備	(無)		
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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %
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。