

淡江大學 110 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A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系（ 所 ） 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		467	講述、實作	實作
2	情意		467	講述、實作	實作
3	認知		467	講述、實作	實作
4	情意		467	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	110/09/22~ 110/09/28	1.認識瑜伽 2.瑜伽基礎理論	
2	110/09/29~ 110/10/05	1.瑜伽起源、發展、現況	
3	110/10/06~ 110/10/12	1.瑜伽調息法 2.瑜伽呼吸法	
4	110/10/13~ 110/10/19	1.暖身 2.瑜伽體位法	
5	110/10/20~ 110/10/26	1.暖身 2.瑜伽體位法	
6	110/10/27~ 110/11/02	1.暖身 2.瑜伽體位法	
7	110/11/03~ 110/11/09	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
8	110/11/10~ 110/11/16	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	

10	110/11/24~ 110/11/30	1.暖身 2.瑜伽體位法	
11	110/12/01~ 110/12/07	1.暖身 2.瑜伽體位法	
12	110/12/08~ 110/12/14	1.暖身 2.瑜伽體位法	
13	110/12/15~ 110/12/21	1.暖身 2.瑜伽體位法	
14	110/12/22~ 110/12/28	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
15	110/12/29~ 111/01/04	1.暖身 2.複習瑜伽體位法	
16	111/01/05~ 111/01/11	1.測驗	
17	111/01/12~ 111/01/18	1.測驗	
18	111/01/19~ 111/01/25	1.測驗	
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。		