

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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三 E	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2E		
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 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、作業、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	瑜伽簡介與體驗+課程編排與規定	
2	110/09/29~ 110/10/05	以中軸骨為驅動力的瑜伽練習	
3	110/10/06~ 110/10/12	Flow Yoga 經典拜日式	
4	110/10/13~ 110/10/19	Flow Yoga 拜日式A	
5	110/10/20~ 110/10/26	Flow Yoga 拜日式B	
6	110/10/27~ 110/11/02	Basic Hatha Yoga1	
7	110/11/03~ 110/11/09	Basic Hatha Yoga2	
8	110/11/10~ 110/11/16	Yoga第一次學習成果呈現	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	體適能檢測	
11	110/12/01~ 110/12/07	Yoga 前彎序列	
12	110/12/08~ 110/12/14	Yoga 後伸序列	

13	110/12/15~ 110/12/21	Yoga 扭轉序列	
14	110/12/22~ 110/12/28	Yoga 平衡神經序列	
15	110/12/29~ 111/01/04	Yoga 第二次學習成果呈現複習	
16	111/01/05~ 111/01/11	Yoga 第二次學習成果呈現A	
17	111/01/12~ 111/01/18	Yoga第二次學習成果呈現B	
18	111/01/19~ 111/01/25	體育術科補考	
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： 50.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。	