

淡江大學 1 1 1 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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|                                                                                                                                                                         | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                      |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三 C                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 下學期 0學分   |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2C                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 課程與SDGs<br>關聯性                                                                                                                                                          | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育<br>SDG17 夥伴關係                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 系（所）教育目標                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 一、提升身體適應能力。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>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                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 1. 全球視野。(比重：5.00)<br>2. 資訊運用。(比重：5.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：5.00)<br>4. 品德倫理。(比重：20.00)<br>5. 獨立思考。(比重：5.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：25.00)<br>8. 美學涵養。(比重：5.00) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                      |
| 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<br>2.維持身體機能及良好體態<br>3.養成運動習慣，達成健康促進目標<br>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<br>2.Maintain body function and good figure<br>3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal<br>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)<br>核心能力 | 校級<br>基本素養 | 教學方法        | 評量方式                |
|----|------|----------------|------------|-------------|---------------------|
| 1  | 技能   |                | 12345678   | 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  | 112/02/13~<br>112/02/19 | 瑜伽簡介與體驗+課程編排與上課規定               |    |
| 2  | 112/02/20~<br>112/02/26 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的瑜伽練習      |    |
| 3  | 112/02/27~<br>112/03/05 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的脊椎延伸流動    |    |
| 4  | 112/03/06~<br>112/03/12 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的哈達瑜伽(上)   |    |
| 5  | 112/03/13~<br>112/03/19 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的哈達瑜伽(下)   |    |
| 6  | 112/03/20~<br>112/03/26 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的前彎瑜伽練習(上) |    |
| 7  | 112/03/27~<br>112/04/02 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的後伸瑜伽練習(上) |    |
| 8  | 112/04/03~<br>112/04/09 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的扭轉瑜伽練習(上) |    |
| 9  | 112/04/10~<br>112/04/16 | Flow Yoga 第一次學習成果呈現/ 體適能檢測      |    |
| 10 | 112/04/17~<br>112/04/23 | 期中考試週                           |    |
| 11 | 112/04/24~<br>112/04/30 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的前彎瑜伽練習(下) |    |
| 12 | 112/05/01~<br>112/05/07 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的後伸瑜伽(下)   |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13           | 112/05/08~<br>112/05/14 | MindfulSpine 以中軸骨為驅動力的扭轉瑜伽(下)                                                                                                                                              |  |
| 14           | 112/05/15~<br>112/05/21 | Yoga 第二次學習成果呈現複習                                                                                                                                                           |  |
| 15           | 112/05/22~<br>112/05/28 | Yoga 第二次學習成果呈現A                                                                                                                                                            |  |
| 16           | 112/05/29~<br>112/06/04 | Yoga 第二次學習成果呈現B                                                                                                                                                            |  |
| 17           | 112/06/05~<br>112/06/11 | Yoga補考週                                                                                                                                                                    |  |
| 18           | 112/06/12~<br>112/06/18 | 期末考試週                                                                                                                                                                      |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1.需穿著運動服裝及球鞋。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考<br>(2)缺課總時數達該科授課時數1/3學期成績以零分計算<br>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<br>教材   |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 參考文獻         |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 |                         | ◆出席率： 50.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：10.0 %<br>◆期末評量：20.0 %<br>◆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<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><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> |  |