

淡江大學 111 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 | 雷小娟<br>LEI HSIAO-CHUAN |
|                                                                                                                                                                         | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                        |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三F                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 下學期 0學分     |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2F                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                        |
| 課程與SDGs<br>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。<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               | 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  | 情意   |            | 12345678 | 講述、實作 | 實作   |
| 2  | 技能   |            | 12345678 | 講述、實作 | 實作   |
| 3  | 認知   |            | 12345678 | 講述、實作 | 實作   |
| 4  | 情意   |            | 12345678 | 講述、實作 | 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 | 1.認識瑜伽2.瑜伽基礎理論              |    |
| 2  | 112/02/20~<br>112/02/26 | 1.瑜伽起源、發展、現況                |    |
| 3  | 112/02/27~<br>112/03/05 | 1.瑜伽調息法2.瑜伽呼吸法              |    |
| 4  | 112/03/06~<br>112/03/12 | 1.暖身2.瑜伽體位法                 |    |
| 5  | 112/03/13~<br>112/03/19 | 1.暖身2.瑜伽體位法                 |    |
| 6  | 112/03/20~<br>112/03/26 | 1.暖身2.瑜伽體位法                 |    |
| 7  | 112/03/27~<br>112/04/02 | 1.暖身2.複習瑜伽體位法               |    |
| 8  | 112/04/03~<br>112/04/09 | 1.暖身2.複習瑜伽體位法(教學觀摩週，課程暫停一次) |    |
| 9  | 112/04/10~<br>112/04/16 | 1.體適能檢測(800、1600公尺跑走)       |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10           | 112/04/17~<br>112/04/23 | 期中考試週                                                                                                                                                                      |  |
| 11           | 112/04/24~<br>112/04/30 | 1.暖身2.瑜伽體位法                                                                                                                                                                |  |
| 12           | 112/05/01~<br>112/05/07 | 1.暖身2.瑜伽體位法                                                                                                                                                                |  |
| 13           | 112/05/08~<br>112/05/14 | 1.暖身2.瑜伽體位法                                                                                                                                                                |  |
| 14           | 112/05/15~<br>112/05/21 | 1.暖身2.複習瑜伽體位法                                                                                                                                                              |  |
| 15           | 112/05/22~<br>112/05/28 | 1.暖身2.複習瑜伽體位法                                                                                                                                                              |  |
| 16           | 112/05/29~<br>112/06/04 | 1.測驗                                                                                                                                                                       |  |
| 17           | 112/06/05~<br>112/06/11 | 1.測驗                                                                                                                                                                       |  |
| 18           | 112/06/12~<br>112/06/18 | 期末考試週                                                                                                                                                                      |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1.需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾。<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時學期成績以零分計算。                                                                                     |  |
| 教學設備         |                         | (無)                                                                                                                                                                        |  |
| 教科書與<br>教材   |                         |                                                                                                                                                                            |  |
| 參考文獻         |                         | 1.圖解瑜伽自然健康法<br>2.瑜伽慢慢來<br>3.美體瑜伽                                                                                                                                           |  |
| 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：            %    ◆平時評量：            %    ◆期中評量：            %<br>◆期末評量：            %<br>◆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： <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> |  |