

淡江大學 112 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 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 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。(此為全年課程，下學期課程內容將視選課名單做調整，若舊生續上為多者，會再加入更多進階內容)		
	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	認知		123467	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		34567	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		4567	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		4678	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	113/02/19~ 113/02/25	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡運動趣	
2	113/02/26~ 113/03/03	瑜珈體位法	
3	113/03/04~ 113/03/10	瑜珈體位法	
4	113/03/11~ 113/03/17	瑜珈體位法	
5	113/03/18~ 113/03/24	瑜珈體位法	
6	113/03/25~ 113/03/31	瑜珈體位法	

7	113/04/01~ 113/04/07	瑜珈體位法	
8	113/04/08~ 113/04/14	體育期中複習+模擬考	穿運動鞋
9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週	
10	113/04/22~ 113/04/28	拜日式動作分解教學	
11	113/04/29~ 113/05/05	瑜珈好好玩	
12	113/05/06~ 113/05/12	瑜珈好好玩	
13	113/05/13~ 113/05/19	瑜珈好好玩	
14	113/05/20~ 113/05/26	瑜珈好好玩	
15	113/05/27~ 113/06/02	瑜珈好好玩	
16	113/06/03~ 113/06/09	體育期末測驗-拜日式	※期末測驗
17	113/06/10~ 113/06/16	期末動滋動+補考	
18	113/06/17~ 113/06/23	學期評量確認、iclass線上	
課程培養 關鍵能力		自主學習、問題解決	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEOP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 課程		翻轉教學課程	
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	

修課應 注意事項	【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】 ※評量方法： 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) 2.期中測驗---30%(樂活健康) 3.期末測驗(個人拜日式)---30%(樂活健康) ※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ※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。 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。 3.上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。 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。 ※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。
教科書與 教材	自編教材:講義、影片、學習單
參考文獻	
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。