

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<br>教師 | 雷小娟<br>LEI HSIAO-CHUAN |
|                                                                                                                                                                         | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                        |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三A                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 下學期 0學分     |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2A                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                        |
| 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.能與人相互觀摩練習，建立良好互動關係 | 3.Establish good teamwork relationships.                                     |
| 4  | 4.養成運動習慣，達成健康促進目標    | 4.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal |

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   |            | 467      | 講述、實作、體驗 | 討論(含課堂、線上)、實作      |
| 2  | 技能   |            | 5678     | 講述、實作    | 實作                 |
| 3  | 技能   |            | 5678     | 講述、實作    | 實作                 |
| 4  | 認知   |            | 12345678 | 講述、討論、實作 | 實作、報告(含口頭、書面)、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~<br>113/02/25 | 認識瑜伽、瑜伽基礎理論                    |    |
| 2  | 113/02/26~<br>113/03/03 | 瑜伽起源、發展、現況                     |    |
| 3  | 113/03/04~<br>113/03/10 | 瑜伽調息法、呼吸練習、靜坐練習、大休息。全校水域安全宣導週。 |    |
| 4  | 113/03/11~<br>113/03/17 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                |    |
| 5  | 113/03/18~<br>113/03/24 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                |    |
| 6  | 113/03/25~<br>113/03/31 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                |    |
| 7  | 113/04/01~<br>113/04/07 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習。(教學觀摩週，課程暫停一次) |    |
| 8  | 113/04/08~<br>113/04/14 | 體適能檢測                          |    |

|              |                         |                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9            | 113/04/15~<br>113/04/21 | 期中考試週                                                                                                                      |  |
| 10           | 113/04/22~<br>113/04/28 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                                                                                                            |  |
| 11           | 113/04/29~<br>113/05/05 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                                                                                                            |  |
| 12           | 113/05/06~<br>113/05/12 | 瑜伽暖身、體位法講解示範與練習                                                                                                            |  |
| 13           | 113/05/13~<br>113/05/19 | 瑜伽暖身、複習體位法                                                                                                                 |  |
| 14           | 113/05/20~<br>113/05/26 | 瑜伽暖身、複習體位法                                                                                                                 |  |
| 15           | 113/05/27~<br>113/06/02 | 期末測驗                                                                                                                       |  |
| 16           | 113/06/03~<br>113/06/09 | 期末測驗                                                                                                                       |  |
| 17           | 113/06/10~<br>113/06/16 | 期末考試週(本學期期末考試日期<br>為:113/6/11-113/6/17)                                                                                    |  |
| 18           | 113/06/17~<br>113/06/23 | 教師彈性教學週(MS Teams線上同步補救教學、補<br>考、繳交作業等)                                                                                     |  |
| 課程培養<br>關鍵能力 |                         |                                                                                                                            |  |
| 跨領域課程        |                         |                                                                                                                            |  |
| 特色教學<br>課程   |                         |                                                                                                                            |  |
| 課程<br>教授內容   |                         | 軍護體社團大學學習服務等課程                                                                                                             |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1. 需穿著運動服裝。<br>2. 請假請依學校規定辦理：<br>(1)上課點名以線上點名為主，請攜帶手機。<br>(2)晚到10分鐘內算遲到，晚到20分鐘以上算缺課。<br>(3)缺課總時數達授課時數1/3時學期成績以零分計算。        |  |
| 教科書與<br>教材   |                         | 自編教材:簡報、影片、學習單                                                                                                             |  |
| 參考文獻         |                         |                                                                                                                            |  |
| 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%、品德倫理、出席40%〉：100.0 % |  |
|              |                         |                                                                                                                            |  |

|     |                                                                                                                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備 考 | <p>「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。</p> <p>※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。</p> |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|