

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	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2C		
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		1234	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		5678	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		467	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		45678	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STEEP(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。