

淡江大學 113 學年度第 1 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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 ( 所 ) 教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>The aim of the course 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.</p>		

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		12345678	講述、實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作
2	技能		12345678	講述、實作	實作
3	技能		12345678	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	113/09/09~ 113/09/15	認識瑜伽、瑜伽基礎理論	
2	113/09/16~ 113/09/22	瑜伽起源、發展、現況	
3	113/09/23~ 113/09/29	瑜伽調息法、呼吸練習、靜坐練習、大休息。全校水域安全宣導	
4	113/09/30~ 113/10/06	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
5	113/10/07~ 113/10/13	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
6	113/10/14~ 113/10/20	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
7	113/10/21~ 113/10/27	體適能檢測	
8	113/10/28~ 113/11/03	期中測驗	

9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	113/11/11~ 113/11/17	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
11	113/11/18~ 113/11/24	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
12	113/11/25~ 113/12/01	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
13	113/12/02~ 113/12/08	瑜伽暖身、複習體位法	
14	113/12/09~ 113/12/15	瑜伽暖身、複習體位法	
15	113/12/16~ 113/12/22	期末測驗	
16	113/12/23~ 113/12/29	期末測驗	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/01/06~ 114/01/12	自主學習	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 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		1. 上課著運動服 2. 晚到20分鐘內，算遲到。晚到超過20分鐘算缺課。 3. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，學期成績以零分計算。 (2)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。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、影片、學習單 採用他人教材：影片	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 40.0 %   ◆平時評量：10.0 %   ◆期中評量：20.0 % ◆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。**