

淡江大學 113 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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三F	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1學分
	TGUPB2F		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG17 夥伴關係		
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。		
	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 2.維持身體機能及良好體態 3.養成運動習慣，達成健康促進目標 4.能觀察他人，分析動作正確性，並欣賞力與美之表現	1.Understand and study the Asanas of yoga 2.Maintain body function and good figure 3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal 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		12345678	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/02/17~ 114/02/23	瑜伽簡介與體驗+課程編排與上課規定+水域安全宣導1	
2	114/02/24~ 114/03/02	一、練習瑜珈的初衷與老師引導的第一次瑜珈體驗	
3	114/03/03~ 114/03/09	二、下肢行動力，讓思緒更清晰/水域安全宣導2	
4	114/03/10~ 114/03/16	三、瑜珈也能增強肌力，並成為內在的韌性	
5	114/03/17~ 114/03/23	四、調控身體節奏律動，改變看待事情的角度	
6	114/03/24~ 114/03/30	五、鍛鍊全身整合的真核心，強化並提升抗壓性	
7	114/03/31~ 114/04/06	教學行政觀摩日	
8	114/04/07~ 114/04/13	室外體適能檢測/修護瑜珈/第一次出缺席校正	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	114/04/21~ 114/04/27	六、拉伸全身筋膜，促進循環淋巴組織液回流降低發炎指數	
11	114/04/28~ 114/05/04	七、動態穩定調節呼吸，正念冥想使自己轉念	
12	114/05/05~ 114/05/11	八、有種神清氣爽的休息叫做「動一動」	

13	114/05/12~ 114/05/18	九、身心是不可分割的連續體，要活就要動/第二次出 缺席校正	
14	114/05/19~ 114/05/25	十、越動越成功，翻轉人生的瑜珈新科學/期末學習成 果術科總彩排	
15	114/05/26~ 114/06/01	Yoga 期末學習成果呈現/術科考試	
16	114/06/02~ 114/06/08	Yoga 期末學習成果呈現/學科考試	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	教師彈性教學週(原則上不上實體課程，教師得安排教 學活動或期末評量等)	
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、問題解決	
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.需穿著合身運動服裝。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課未請假者以兩倍缺課時數計算 (2)凡缺課達體育本班科目授課教師所規定之時數者，該科教師得依教學計畫表之 規定作必要之處理。[缺課(含請假)時數達10小時以上，不得參加考試，該科目學 期成績以零分計算] 3.成績計算方式(比例)：樂活健康60%、團隊合作20%、品德倫理20%。	
教科書與 教材		自編教材：簡報、影片、學習單	
參考文獻			
學期成績 計算方式		◆出席率： 60.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。	