

# 淡江大學114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	郭馥滋 KUO FU-TZU			
	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 SDG4 優質教育					
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						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全球視野。(比重：5.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：5.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：20.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：5.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：30.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：25.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：5.00)</li> </ol>						
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。(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)</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.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		1234567	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		467	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		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	114/09/15~114/09/21	課程內容介紹、學期評量說明、相見歡運動趣	
2	114/09/22~114/09/28	瑜伽體位法	
3	114/09/29~114/10/05	教師節補假	停課一次
4	114/10/06~114/10/12	中秋節放假一天	停課一次
5	114/10/13~114/10/19	瑜伽體位法	
6	114/10/20~114/10/26	瑜伽體位法	

7	114/10/27~ 114/11/02	瑜珈體位法	
8	114/11/03~ 114/11/09	體適能檢測+瑜珈體位法	穿運動鞋
9	114/11/10~ 114/11/16	綜合複習+模擬考+800/1600M檢測	穿運動鞋
10	114/11/17~ 114/11/23	基本動作測驗+水域安全宣導	
11	114/11/24~ 114/11/30	拜日式動作分解教學	
12	114/12/01~ 114/12/07	瑜珈好好玩	
13	114/12/08~ 114/12/14	瑜珈好好玩	
14	114/12/15~ 114/12/21	瑜珈好好玩	
15	114/12/22~ 114/12/28	瑜珈好好玩	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末測驗-拜日式	※期末測驗
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週-iclass線上作業	※補考
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週-線上自主訓練	
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		

<b>修課應 注意事項</b>	<p>【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】</p> <p>※評量方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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/課程心得回饋...)---40%</li> <li>2.期中測驗(基本動作6抽3)---30%</li> <li>3.期末測驗(個人拜日式)---30%</li> </ol> <p>※注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請準時出席，請假請依規定辦理並於一週內繳交假單給老師，逾期視同曠課(缺課時數*2)。</li> <li>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。</li> <li>3.教室禁止飲食；上課請務必穿著運動服裝，攜帶水和毛巾，可自備瑜珈墊。</li> <li>4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平臺<a href="http://iclass.tku.edu.tw/user/index">http://iclass.tku.edu.tw/user/index</a></li> <li>5.修讀本課程的學生應注意，隨堂作業或個人心得不得使用生成式人工智能所產出的內容。若經查核發現違規情形，教師、學校或相關單位有權重新評分或不予計分。選修本課程的學生即視為同意以上倫理聲明。</li> </ol> <p>※本課程身體活動量較大，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。</p>
<b>教科書與 教材</b>	自編教材：講義、影片、學習單
<b>參考文獻</b>	
<b>學期成績 計算方式</b>	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： 30.0 %</p> <p>◆期末評量： 30.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
<b>備 考</b>	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</p>