

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<br>教師 | 蔡忻林<br>TSAI SHIN-LIN |
|                                                                                                                                                                         | P.E. -YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                      |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三B                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 上學期 1學分   |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2B                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 課程與SDGs<br>關聯性                                                                                                                                                          | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG4 優質教育<br>SDG17 夥伴關係                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                      |
| 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<br>2.維持身體機能及良好體態<br>3.養成運動習慣，達成健康促進目標<br>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<br>2.Maintain body function and good figure<br>3.The habit formation of sports, in order to reach the health promotion goal<br>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  | 技能   |            | 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  | 114/09/15~<br>114/09/21 | 瑜伽簡介與體驗+課程編排與上課規定+水域安全宣導1               |    |
| 2  | 114/09/22~<br>114/09/28 | 一、從緊繃到放鬆：重新定義動作與睡眠的關係                   |    |
| 3  | 114/09/29~<br>114/10/05 | 二、睡眠不是『什麼都不做』，而是神經模式的轉換/水域安全宣導2         |    |
| 4  | 114/10/06~<br>114/10/12 | 三、多系統觀點：為何『動作策略』勝過『單一動作』                |    |
| 5  | 114/10/13~<br>114/10/19 | 四、睡前動作的本質：重新訓練大腦的節奏與協調                  |    |
| 6  | 114/10/20~<br>114/10/26 | 五、重新調節神經節奏：從『放鬆肌肉』到『放鬆神經系統』             |    |
| 7  | 114/10/27~<br>114/11/02 | 六、從周邊到核心：為睡眠困擾者打造的「神經回家之路」              |    |
| 8  | 114/11/03~<br>114/11/09 | 室外體適能檢測(心肺)/修護瑜伽(雨備)                    |    |
| 9  | 114/11/10~<br>114/11/16 | 期中考/室內體適能測驗/第一次出缺席校正                    |    |
| 10 | 114/11/17~<br>114/11/23 | 七、姿勢動力鏈   有效安排從高位到低位的中軸放鬆流程             |    |
| 11 | 114/11/24~<br>114/11/30 | 八、肌肉動力鏈   筋膜彈性與地面的互動：蓄能與釋能節奏            |    |
| 12 | 114/12/01~<br>114/12/07 | 九、呼吸動力鏈   呼吸引導動作協同、張力平衡與神經模式切換/第二次出缺席校正 |    |

|              |                         |                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 13           | 114/12/08~<br>114/12/14 | 十、三大動力鏈的整合與肌肉協同：建構自發性放鬆的動作模式/期末學習成果術科總彩排                                                                                                                                                   |  |
| 14           | 114/12/15~<br>114/12/21 | 三鏈交織，回歸中軸，創造深層睡眠的動態平衡/Yoga<br>期末學習成果呈現術科考試                                                                                                                                                 |  |
| 15           | 114/12/22~<br>114/12/28 | Yoga 期末學習成果呈現學科考試                                                                                                                                                                          |  |
| 16           | 114/12/29~<br>115/01/04 | Yoga 期末學習成果/學,術科補考                                                                                                                                                                         |  |
| 17           | 115/01/05~<br>115/01/11 | 線上期末加分多元評量                                                                                                                                                                                 |  |
| 18           | 115/01/12~<br>115/01/18 | 線上彈性教學週                                                                                                                                                                                    |  |
| 課程培養<br>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<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.需穿著合身運動服裝。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課未請假者以兩倍缺課時數計算<br>(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]<br>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<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： 60.0 %    ◆平時評量：10.0 %    ◆期中評量：10.0 %<br>◆期末評量：20.0 %<br>◆其他〈 〉：        %                                                                                                           |  |
| 備 考          |                         | 「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。<br><br><b>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</b> |  |