

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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2C		
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	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~ 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~ 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~ 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~ 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~ 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~ 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~ 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~ 114/11/09	室外體適能檢測(心肺)/修護瑜伽(雨備)	
9	114/11/10~ 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~ 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~ 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~ 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~ 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~ 114/12/21	三鏈交織，回歸中軸，創造深層睡眠的動態平衡/Yoga 期末學習成果呈現術科考試	
15	114/12/22~ 114/12/28	Yoga 期末學習成果呈現學科考試	
16	114/12/29~ 115/01/04	Yoga 期末學習成果學術科補考	
17	115/01/05~ 115/01/11	線上非同步加分多元評量	
18	115/01/12~ 115/01/18	線上非同步彈性教學	
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://web2.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。 ※「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。	