

淡江大學 114 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	雷小娟 LEI HSIAO-CHUAN
	P.E. -YOGA		
開課系級	體育興趣二三D	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1學分
	TGUPB2D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	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	115/02/23~ 115/03/01	認識瑜伽、瑜伽基礎理論	
2	115/03/02~ 115/03/08	瑜伽起源、發展、現況	
3	115/03/09~ 115/03/15	瑜伽調息法、呼吸練習、靜坐練習、大休息。全校水域安全宣導週。	
4	115/03/16~ 115/03/22	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
5	115/03/23~ 115/03/29	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
6	115/03/30~ 115/04/05	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習。(教學行政觀摩日，課程暫停一次)	
7	115/04/06~ 115/04/12	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習。	
8	115/04/13~ 115/04/19	體適能檢測	

9	115/04/20~ 115/04/26	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	
10	115/04/27~ 115/05/03	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
11	115/05/04~ 115/05/10	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
12	115/05/11~ 115/05/17	瑜伽暖身、體位法講解示範與練習	
13	115/05/18~ 115/05/24	瑜伽暖身、複習體位法	
14	115/05/25~ 115/05/31	瑜伽暖身、複習體位法	
15	115/06/01~ 115/06/07	期末測驗	
16	115/06/08~ 115/06/14	期末多元評量週	
17	115/06/15~ 115/06/21	期末多元評量週/教師彈性教學週/自主學習/線上作業	
18	115/06/22~ 115/06/28	教師彈性教學週/自主學習/線上作業	
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. 需穿著運動服裝。 2. 請假請依學校規定辦理： (1)上課點名以線上點名為主，請攜帶手機。 (2)晚到10分鐘內算遲到，晚到20分鐘以上算缺課。 (3)缺課總時數達授課時數1/3時學期成績以零分計算。 生成式AI倫理聲明	
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	<p>「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。</p> <p>※「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。</p>
-----	---