

淡江大學 99 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	體育興趣日 B	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0B		
學 系(門) 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。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	瑜伽體位法不僅是身體的藝術，亦是一種生活的哲學。透過瑜伽體位法的練習，並順應自然法則，便可提升身體本身之自覺能力。		
	Yoga positioning is not only an art of body but also a philosophy of life. Students could enhance their understanding of their body and mind through practicing Yoga and learning from nature rules.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1.認識瑜伽運動	Increase students' knowledge about Yoga.	P3	DFGJ
2	2.提升學習能力與專注力	Enhance students' learning abilities and concentrations.	A5	GIJ
3	3.養成自我學習的終身運動	Develop students' self learning and practices for lifelong exercises	C6	AB

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.認識瑜伽運動	課堂講授	出席率、期中考、期末考
2	2.提升學習能力與專注力	課堂講授	出席率、期中考、期末考
3	3.養成自我學習的終身運動	課堂講授	出席率、期中考、期末考

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~ 100/02/20	1.瑜伽基礎理論	
2	100/02/21~ 100/02/27	1.瑜伽調息法 2.瑜伽呼吸法	
3	100/02/28~ 100/03/06	1.瑜伽養身概況 2.暖身 3.體位法練習	
4	100/03/07~ 100/03/13	1.暖身 2.體位法練習	
5	100/03/14~ 100/03/20	1.暖身 2.組合體位法練習	

6	100/03/21~ 100/03/27	1.暖身 2.組合體位法練習	
7	100/03/28~ 100/04/03	1.暖身 2.組合體位法練習	
8	100/04/04~ 100/04/10	期中測驗	
9	100/04/11~ 100/04/17	期中測驗	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	1.暖身 2.成套體位法	
12	100/05/02~ 100/05/08	1.暖身 2.成套體位法	
13	100/05/09~ 100/05/15	1.暖身 2.成套體位法	
14	100/05/16~ 100/05/22	1.暖身 2.複習成套體位法	
15	100/05/23~ 100/05/29	1.暖身 2.複習成套體位法	
16	100/05/30~ 100/06/05	期末測驗	
17	100/06/06~ 100/06/12	期末測驗	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及攜帶大、小毛巾。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	
教學設備		(無)	
教材課本			
參考書籍		1.圖解瑜伽自然健康法 2.瑜伽慢慢來 3.美體瑜伽	
批改作業 篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗 60 %，學習精神及運動道德〉：100.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	