

1032學期 課程基本資料/Course Information																									
系所 / 年級	共同必選修 2年級	課號 / 班別	GSG00143 / B																						
學分數	0學分	選 / 必修	必修																						
科目中文名稱	體育(四)-瑜珈	科目英文名稱	Physical Education(4)-Yoga																						
主要授課老師	林佩君	開課期間	一學年之下學期																						
人數上限	41 人	已選人數	34人																						
起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間																									
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期三第1節 第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期三第2節  <b style="color: red;">請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。</b> <b style="color: red;">Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.</b>																									
教學綱要/syllabus																									
第一部分/Part I(※依課程委員會審議之內容決議填入)																									
一、教學目標所要達成之能力培養項目： <b>【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】</b>	Item	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance																						
			高度相關	中度相關																					
	1	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]	✓																						
	2	關懷 Care [具有實踐關懷自己(尊重生命、感恩惜福)、關懷他人(孝親尊長、同理尊重、團隊合作)、關懷社會(扶助弱勢、服務社區)、以及關懷世界(愛護地球、多元文化)的行動力]	✓																						
	3	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]																							
	4	卓越 Excellence [具有追求自我突破，並能終身學習，以不斷因應社會與時代需求的企圖心]	✓																						
	5	中文能力 Chinese Competencies[具有中文閱讀賞析、文字運用表達及文書處理能力]																							
	6	英文能力 English Competencies[具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]																							
7	資訊能力 Information Competencies[具有常用的電腦軟體操作及利用網際網路中豐富資源的能力]																								
二、教學目標 (Objective)	1.認知面：[使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念]： 練習培養心靈的集中力與沉靜能力 2.技能面[使學生能獲得運用與實做本課程理論與概念之技巧]： 熟習瑜珈體位法及技巧動作 3.情意面[能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習]： 藉由瑜珈動作對內分泌腺的刺激促進身體健康，也對全身各關節、韌帶與肌肉的伸展使全身保持柔軟靈活，延緩老化																								
三、符合教學目標之課程內容設計	1.認識瑜珈與規則新知. 2.練習瑜珈基本體位法 2.提升個人瑜珈技術																								
四、先修科目 (Pre Course)	無																								
第二部分/Part II																									
一、多元教學方法 (Teaching Method)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準</td> <td><input type="checkbox"/> 案例或故事討論</td> <td><input type="checkbox"/> 講述</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 學生課後書面報告</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 小組討論</td> <td><input type="checkbox"/> 腦力激盪</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 學生實作</td> <td><input type="checkbox"/> 角色演練</td> <td><input type="checkbox"/> 習題練習</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 採訪</td> <td><input type="checkbox"/> e化教學</td> <td><input type="checkbox"/> 審議式民主</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 一分鐘回饋</td> <td><input type="checkbox"/> 磨課師課程</td> <td><input type="checkbox"/> 翻轉教學</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 企業參訪</td> <td><input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習</td> <td><input type="checkbox"/> 見習</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 協同教學</td> <td><input type="checkbox"/> 服務學習課程</td> <td><input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目</td> </tr> </table>				<input type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/> 案例或故事討論	<input type="checkbox"/> 講述	<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論	<input type="checkbox"/> 腦力激盪	<input type="checkbox"/> 學生實作	<input type="checkbox"/> 角色演練	<input type="checkbox"/> 習題練習	<input type="checkbox"/> 採訪	<input type="checkbox"/> e化教學	<input type="checkbox"/> 審議式民主	<input type="checkbox"/> 一分鐘回饋	<input type="checkbox"/> 磨課師課程	<input type="checkbox"/> 翻轉教學	<input type="checkbox"/> 企業參訪	<input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習	<input type="checkbox"/> 見習	<input type="checkbox"/> 協同教學	<input type="checkbox"/> 服務學習課程	<input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目
<input type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/> 案例或故事討論	<input type="checkbox"/> 講述																							
<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論	<input type="checkbox"/> 腦力激盪																							
<input type="checkbox"/> 學生實作	<input type="checkbox"/> 角色演練	<input type="checkbox"/> 習題練習																							
<input type="checkbox"/> 採訪	<input type="checkbox"/> e化教學	<input type="checkbox"/> 審議式民主																							
<input type="checkbox"/> 一分鐘回饋	<input type="checkbox"/> 磨課師課程	<input type="checkbox"/> 翻轉教學																							
<input type="checkbox"/> 企業參訪	<input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習	<input type="checkbox"/> 見習																							
<input type="checkbox"/> 協同教學	<input type="checkbox"/> 服務學習課程	<input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目																							
二、多元教學方法與教育目標的連結	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>1.小組討論</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2.學生上台報告</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>				<b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b>	1	2	4	1.小組討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.學生上台報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>									
<b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b>	1	2	4																						
1.小組討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						
2.學生上台報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																						

	3.影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																								
	4.其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																								
三、參考書目 (Reference) 【符合教學目標之參考書目】	瑜珈之樹 心靈工坊 巴坦加里的瑜珈經 台灣整體瑜珈																																											
四、教學進度 (Syllabi) 【符合教學目標之教學進度】	<b>教學進度與何種基本素養/核心能力有關?</b> 2015/2/25 課程及評量說明 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/3/4 站立式體位法概說 yoga stand pose 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/3/11 靜坐與呼吸、拜日式A warm-up breathe 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/3/18 英雄式1動作練習 Virasana1 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/3/25 英雄式2體位法練習 Virasana2 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/4/1 樹式、三角側身展式、三角式體位法練習 Vrksasana、Utthita Parsvakonasana、Utthita Trikonasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/4/8 幻椅式、金字塔式體位法練習 Utkatasana、Prasarita Padottanasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/4/15 體位法動作總複習 review 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/4/22 期中考 test 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/4/29 牛面式、坐角式體位法練習 Gomukhasana、Upavistha Konasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/5/6 眼鏡蛇式、橋式體位法練習 Bhujangasana、Setu Bandha Sarvangasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/5/13 蝗蟲式、駱駝式體位法動作練習 Salabhasana、Camel Pose 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/5/20 上犬式、輪式體位法動作練習 Up Dog、Dhanurasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/5/27 下犬式、輪式體位法動作練習 Down Dog、SDhanurasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/6/3 臥束角式、臥英雄式體位法動作練習 Baddha Konasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/6/10 船式、蓮花式體位法動作練習 Paripurna Navasana、Padmasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/6/17 體位法總複習 review 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 2015/6/24 期末考 test 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1	2	4																																								
五、多元評量方法 (Evaluation) 【所勾選評量方法之評分加總為100分】	<table border="1"> <thead> <tr> <th>評量方式</th> <th>分數</th> <th>評量方式</th> <th>分數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><input type="checkbox"/>實作測驗</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>期中筆試</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>隨堂筆試測驗</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>期末筆試</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>小組作業</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>期中報告</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>服務日誌</td> <td>0</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>期末報告</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>口試</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>專題報告</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>個人上台報告</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>實作作品與反思</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>小組上台報告</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>前後測比較進步與成長</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/>出席狀況</td> <td>30</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>課堂參與與表現</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/>心得與反思報告</td> <td>0</td> <td><input type="checkbox"/>其他</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	評量方式	分數	評量方式	分數	<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0	<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0	<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input type="checkbox"/> 期中報告	0	<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告	40	<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0	<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0	<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0	<input checked="" type="checkbox"/> 出席狀況	30	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	30	<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input type="checkbox"/> 其他	0			
評量方式	分數	評量方式	分數																																									
<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0																																									
<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0																																									
<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input type="checkbox"/> 期中報告	0																																									
<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告	40																																									
<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0																																									
<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0																																									
<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0																																									
<input checked="" type="checkbox"/> 出席狀況	30	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	30																																									
<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input type="checkbox"/> 其他	0																																									
六、多元評量方法與教育目標的連結	<table border="1"> <thead> <tr> <th>您所勾選之評量方法與何種基本素養/核心能力有關?</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.期末報告</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>2.出席狀況</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>3.課堂參與與表現</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>	您所勾選之評量方法與何種基本素養/核心能力有關?	1	2	4	1.期末報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2.出席狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3.課堂參與與表現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																											
您所勾選之評量方法與何種基本素養/核心能力有關?	1	2	4																																									
1.期末報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																									
2.出席狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																									
3.課堂參與與表現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																									
七、講義位址 (http://)																																												

---

[回上頁](#)[重新查詢](#)

課程查系統 Viewable With Any Browser & 1024 x 768 Resolution  
亞洲大學 41354 台中縣霧峰鄉柳豐路500號 TEL: 886 + (0)4 + 2332-3456 FAX: 886 + (0)4 + 2331-6699 © Asia University, Taiwan