

| 1042學期 課程基本資料/Course Information   |  |  |                                  |   |
|--|--|--|----------------------------------|---|
| 系所 / 年級  | 共同必修 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   | 34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<br>第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期三第2節<br><br><b>請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。</b><br><b>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：<br><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]：<br>練習培養心靈的集中力與沉靜能力<br>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]：<br>熟習瑜珈體位法及技巧動作<br>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]：<br>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)   | <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"/> 學生課後書面報告  | <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論   | <input type="checkbox"/> 講述      |   |
|  | <input type="checkbox"/> 學生實作  | <input type="checkbox"/> 角色演練  | <input type="checkbox"/> 學生上台報告  | <input type="checkbox"/> 腦力激盪               |
|  | <input type="checkbox"/> 採訪  | <input type="checkbox"/> 電子教學  | <input type="checkbox"/> 習題練習    | <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞與討論 |
|  | <input type="checkbox"/> 一分鐘回饋   | <input type="checkbox"/> 磨課師課程   | <input type="checkbox"/> 審議式民主   | <input type="checkbox"/> 觀察與資料收集            |
|  | <input type="checkbox"/> 企業參訪  | <input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習  | <input type="checkbox"/> 翻轉教學    | <input checked="" type="checkbox"/> 其他      |
|  | <input type="checkbox"/> 協同教學  | <input type="checkbox"/> 服務學習課程  | <input type="checkbox"/> 見習      | <input type="checkbox"/> 實習                 |
|  | <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   | <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<br>(Reference)<br>【符合教學目標之參考書目】          | 瑜珈之樹 心靈工坊<br>巴坦加里的瑜珈經 台灣整體瑜珈  |   |                          |                          |    |                               |                          |                               |                          |                                 |                          |                               |                          |                               |                          |                               |                          |                               |   |  |    |                             |   |                               |   |                                 |   |                                  |   |                                 |   |                                     |   |  |    |   |    |                                  |   |                             |   |  |  |  |
| 四、教學進度<br>(Syllabi)<br>【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><br>2016/2/17 課程及評量說明 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/2/24 站立式體位法概說<br>yoga stand pose 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/3/2 靜坐與呼吸、拜日式A<br>warm-up breathe 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/3/9 英雄式1動作練習<br>Virasana1 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/3/16 英雄式2體位法練習<br>Virasana2 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/3/23 樹式、三角側身展式、三角式體位法練習<br>Vrksasana、Utthita Parsvakonasana、Utthita Trikonasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/3/30 幻椅式、金字塔式體位法練習<br>Utkatasana、Prasarita Padottanasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/4/6 體位法動作總複習<br>review 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/4/13 期中考<br>test 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/4/20 牛面式、坐角式體位法練習<br>Gomukhasana、Upavistha Konasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/4/27 眼鏡蛇式、橋式體位法練習<br>Bhujangasana、Setu Bandha Sarvangasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/5/4 蝗蟲式、駱駝式體位法動作練習<br>Salabhasana、Camel Pose 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/5/11 上犬式、輪式體位法動作練習<br>Up Dog、Dhanurasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/5/18 下犬式、輪式體位法動作練習<br>Down Dog、SDhanurasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/5/25 臥束角式、臥英雄式體位法動作練習<br>Baddha Konasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/6/1 船式、蓮花式體位法動作練習<br>Paripurna Navasana、Padmasana 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/6/8 體位法總複習<br>review 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>2016/6/15 期末考<br>test 林佩君 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 1   | 2                        | 4                        |    |                               |                          |                               |                          |                                 |                          |                               |                          |                               |                          |                               |                          |                               |   |  |    |                             |   |                               |   |                                 |   |                                  |   |                                 |   |                                     |   |  |    |   |    |                                  |   |                             |   |  |  |  |
| 五、多元評量方法<br>(Evaluation)<br>【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