

1022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 / A
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	一學年之上學期
人數上限	40人	已選人數	39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01節 第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期三第02節 請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。 Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.			
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： 【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】	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance	
		高度相關	中度相關
	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]	✓	
	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]		✓
	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]		
	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]		✓
	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]		
	英文能力 English Competencies [具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]		
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)	<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"/> 服務學習	<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論
	<input checked="" type="checkbox"/> 學生上台報告	<input type="checkbox"/> 腦力激盪	<input type="checkbox"/> 學生實作
	<input type="checkbox"/> 習題練習	<input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/> 採訪
	<input type="checkbox"/> 審議式民主	<input type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input type="checkbox"/> 一分鐘回饋
			<input checked="" type="checkbox"/> 其他
二、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		
三、教學進度 (Syllabi) [符合教學目標之教學進度]	2014/2/19	課程及評量說明	林佩君
	2014/2/26	站立式體位法概說	林佩君
	2014/3/5	靜坐與呼吸、拜日式A	林佩君
	2014/3/12	拜日式B、英雄式1動作練習	林佩君
	2014/3/19	拜日式A、B，英雄式2體位法練習	林佩君
	2014/3/26	樹式、三角側身展式、三角式體位法練習	林佩君
	2014/4/2	幻椅式、金字塔式、側前身展式體位法練習	林佩君
	2014/4/9	體位法動作總複習	林佩君

	2014/4/16	期中考	林佩君	
	2014/4/23	後仰式體位法概說	林佩君	
	2014/4/30	眼鏡蛇式、橋式體位法練習	林佩君	
	2014/5/7	蝗蟲式、駱駝式體位法動作練習	林佩君	
	2014/5/14	上犬式、單腳輪式體位法動作練習	林佩君	
	2014/5/21	上犬式、雙腳輪式體位法動作練習	林佩君	
	2014/5/28	臥束角式、臥英雄式體位法動作練習	林佩君	
	2014/6/4	反轉手杖式、上輪式體位法動作練習	林佩君	
	2014/6/11	後仰式體位法總複習	林佩君	
	2014/6/18	期末考	林佩君	
<b>四、多元評量方法 (Evaluation)</b> <b>[所勾選評量方法之評分加總為100分]</b>	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	10
	<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input checked="" type="checkbox"/> 其他	20
<b>五、講義位址 (<a href="#">http://</a>)</b>				