

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：瑜珈			
英文科目名稱：YOGA			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、必修 0 學分	
先修科目或先備能力：			
教學目標： 1. 以帕坦加利的瑜珈八支功法：持戒、精進、體位法、調息、攝心、專心、冥想、三摩地。(知識) 2. 結合喬瑟夫·彼拉提斯所綜合古希臘，羅馬等東西方的養生運動與太極導引功法，配合柔和的音樂，使身心靈和諧安康，進而強身健體美化生活。(技能) 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。(態度) 4. 透過本課程讓學生享受瑜珈運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參 考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、瑜珈簡史與理論	1. 瑜珈運動之起源、發展 2. 瑜珈運動與音樂搭配介紹 3. 國內外瑜珈運動之現況介紹	6	
三、瑜珈基本技術之訓練	1. 瑜珈基本體位與體能訓練 2. 靜坐與冥想訓練	12	
四、瑜珈進階技術之訓練	瑜珈體位動作與體能訓練	10	
五、休閒瑜珈運動之推廣	團隊溝通與綜合練習	6	(共 36 節 /18 週)
<p>※教學目標(歸納為四項)：分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要</p>			

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

1. 系所、課號、科目名稱（必修/選修）

通識教育中心、****、選項體育：瑜珈（大學部，必修）

2. 課程簡介

「瑜珈」之於印度，一如「太極」之於中國；皆淵源於文明古國而歷經千古之傳承。瑜珈是各種靈修以及超脫自我與本我的統稱；透過一系列肢體屈伸、扭轉開闔，並配合冥想調息，使身體、意識、心靈統合。經由結合瑜珈體位法、靜坐冥想及配合音樂情境的瑜珈體育教學課程，其目的是為淨化身心，提供一種中庸的生活方式、謙卑的運動練習以引領修習者過著具整合性、有活力、有意義的生活形態；進而求得身心靈的平衡發展——亦是教育的理想目標。

3. 先修課程

無

4. 教科書及其他參考資料

經絡瑜珈（2006），李家雄，李昭瑤合著。台北：文經出版。

彼拉提斯與核心復健運動（2005），邱俊傑等著。台北：原水文化。

瑜珈，這樣做就對了（2004）洪光明著。台北：相映文化。

聲音與音樂教育（2000），郭美女。台北：五南出版。

陳泮嶺著：《太極拳教材》（台北：真善美，1963）。

瑜珈天地（2003），曹月美、郭為芳合著。台北：國際瓊文。

健康與體育教學策略（2002），顏志峰、黃彥鈞等著。台北：五南出版。

圖解瑜珈自然健康法（1992），嚴苑華著。台北：遠流出版）。

瑜珈七日修心法（2006），Deepak Chopra／David Simon著，陳敬旻譯。台北：相映文化）。

瑜珈慢慢來（2005），Noa Belling著，王俐之譯。台北：相映文化。

生命的桂冠：瑜珈研究（2004），Sant Kirpal Singh著，聖人之路編譯小組編譯。台北：紅藍彩藝，。

5. 課程目標

- a. 教導學生瞭解瑜珈運動之簡史與理論。
- b. 以帕坦加利的瑜珈八支功法：持戒、精進、體位法、調息、攝心、專心、冥想、三摩地。
- c. 結合喬瑟夫·彼拉提斯所綜合古希臘，羅馬等東西方的養生運動與太極導引功法，配合柔和的音樂，使身心靈和諧安康，進而強身健體美化生活。
- d. 透過本課程讓學生享受籃球運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

6. 每週授課主題

1 瑜珈運動之起源與發展，理論動作解說	10 鬆身舒筋法，上升下降、收臀
2 四大基本訓練課程	11 伸展拉筋法，單腳旋轉、側腰
3 鬆身舒筋法，兔式、貓式	12 鬆身舒筋法，分腿滾球、樹式、青蛙式
4 伸展拉筋法，雙併旋轉、英雄式	13 伸展拉筋法，肩立式、犁式、側抬腿
5 鬆身舒筋法，眼鏡蛇式、弓式	14 鬆身舒筋法，蝗蟲式、南北拉極
6 伸展拉筋法，嬰兒式，雙分旋轉	15 伸展拉筋法，橋式動作、脊柱旋轉操
7 鬆身舒筋法，拜日式，弧線升降	16 鬆身舒筋法，扭轉式、雲雀式、海狗式
8 伸展拉筋法，雙腿延伸，側膝	17 綜合練習、討論
9 熱身運動、長球基本技能訓練	18 綜合檢討與期末測驗

7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由瑜珈的各種靈修;透過一系列肢體屈伸、扭轉開闔，並配合冥想調息，使身體、意識、心靈統合。經由結合瑜珈體位法、靜坐冥想及配合音樂情境的瑜珈體育教學課程，其目的是為淨化身心，提供一種中庸的生活方式、謙卑的運動練習以引領修習者過著具整合性、有活力、有意義的生活形態；進而求得身心靈的平衡發展。並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標				a	b	c	d
	a	b	c	d				
1. 培養運動知能與技能	3	3	1	1				
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3				
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3				

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	1				
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	1	1				
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3				
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3				
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3				
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	3	3				

10. 建議評分方式

- 個人技能測驗 20%
- 個人運動精神 20%
- 團隊演練測驗 20%
- 出席率 40%

11. 修訂者及修訂日期

賴金模助理教授，98年5月4日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：瑜珈		英文科目名稱：YOGA				
授課老師：賴金模						
教學目標	1.以帕坦加利的瑜珈八支功法：持戒、精進、體位法、調息、攝心、專心、冥想、三摩地。(知識)					
	2.結合喬瑟夫·彼拉提斯所綜合古希臘，羅馬等東西方的養生運動與太極導引功法，配合柔和的音樂，使身心靈和諧安康，進而強身健體美化生活。(技能)					
	3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助助人助的教育功能。(態度)					
	4. 透過本課程讓學生享受瑜珈運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)					
體育學群訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
瑜珈運動之起源、發展						
瑜珈運動與音樂搭配介紹						
國內外瑜珈運動之現況介紹						
瑜珈基本體位與體能訓練						
靜坐與冥想訓練						
瑜珈進階技術之訓練						

團隊溝通與 綜合練習						
測驗與檢討						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量
學生課堂回饋表**

科目名稱：瑜珈	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：YOGA	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：賴金模	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

一、課程單元

01. 老師確實教授「瑜珈運動之起源與發展，理論動作解說」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02. 老師確實教授「鬆身舒筋法，兔式、貓式」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03. 老師確實教授「伸展拉筋法，雙併旋轉、英雄式」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04. 老師確實教授「眼鏡蛇式、弓式、橋式動作」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05. 老師確實教授「扭轉式、雲雀式、海狗式」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06. 老師確實引導我們進行「拜日式、肩立式、犁式」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

二、課程核心能力

07. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 這堂課可以培養或增進我的「增進國際視野與終身學習」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

三、學生自我檢核

16. 我上課精神注意力集中程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我上課時勇於表達	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我上課理解課程內容程度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>