

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－有氧舞蹈興趣班	授課 教師	謝幸珠 Hsieh Hsing-chu
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0A		
系 所 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。			
系 所 核 心 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	(中) 有氧舞蹈是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。有氧舞蹈是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。		
	(英) The class design of Aerobic Dance is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Aerobic Dance is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

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」、「系所核心能力」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「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」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	系所核心能力
1	1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	1.Students will be able to understand Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness.	C2	ABCD
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	2. Let students do various steps, techniques and choreography.	P3	EFG
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	3.To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A5	ABCDFG
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	4.Students will be able to experience the benefits of Aerobic Dance and enjoy it.	A6	HIJ

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.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	課堂講授	期末考
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	課堂講授、分組練習	期末考
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、體適能評估	期末考、體適能檢測
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授	出席率

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◆ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◆ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	1.介紹有氧舞蹈課程。2.運動前的準備與安全性。3.低衝擊有氧舞蹈 (Low Impact Aerobics) 、柔軟伸展操。	
2	100/09/12~ 100/09/18	1.認識有氧舞蹈與健康體適能。 2.低高衝擊有氧舞蹈 (Hi-Low Impact Aerobics) 、核心肌群訓練及伸展操。	
3	100/09/19~ 100/09/25	1.中高衝擊有氧舞蹈。2.核心肌群訓練。3.柔軟伸展操。	
4	100/09/26~ 100/10/02	1.動態瑜珈有氧意義。2.動態瑜珈運動流程介紹。3.動態瑜珈有氧 (一)。	
5	100/10/03~ 100/10/09	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.動態瑜珈有氧 (二)。	
6	100/10/10~ 100/10/16	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 2.動態瑜珈有氧 (三)。	
7	100/10/17~ 100/10/23	1.運動的安全性與開始運動時的生理現象。2.抗力球有氧 (一)。3.抗力球肌力訓練。	
8	100/10/24~ 100/10/30	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方。2.抗力球有氧 (二) 3.抗力球肌力訓練4.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	1.階梯有氧、步法、趨階方式的介紹。2.階梯有氧動作組合一。3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	

11	100/11/14~ 100/11/20	1.階梯有氧步法、趨階方式的介紹，動作組合一、二。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。3.健康體適能檢測及其意義。4.一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠測驗。	
12	100/11/21~ 100/11/27	1.複習階梯有氧基本步法，動作組合一、二。2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。3男生1600、女生800公尺跑走。	
13	100/11/28~ 100/12/04	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率。METs值熱量消耗計算。2.複習階梯有氧動作組合一、二。3.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	
14	100/12/05~ 100/12/11	1.身體組成概念。2.複習階梯有氧動作組合一、二。3.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	
15	100/12/12~ 100/12/18	1.METs值熱量消耗計算。2.複習階梯有氧動作組合一、二。3.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	
16	100/12/19~ 100/12/25	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度組合動作測驗。2.複習階梯有氧動作。	
17	100/12/26~ 101/01/01	階梯有氧動作測驗	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著伸縮性好的運動服裝、乾淨運動鞋、攜帶開水和毛巾。 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		其它(音響、瑜珈墊、階梯、抗力球、啞鈴、彈力繩、棍棒)	
教材課本			
參考書籍		1.Karen Clippinger-Robertson(1993), Components of Aerobic Class. 2.Aerobics instructor Manual, San Diego, Aerobic Council on Exercise 3.健康體適能理論與實務 4.彼拉提斯入門	
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：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈學習精神及運動道德〉：40.0 %	
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。	