

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	陳怡頻 I-ping Chen
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
系所教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
系所核心能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		

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	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness.	C2	ABCD
2	學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	Let students do various steps, techniques and choreography.	P3	EFG
3	提升學生的體適能、減重、塑身	To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A5	ABCDEFG

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	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	課堂講授	測驗
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	測驗
3	提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、體適能評量	出席率、測驗、體適能檢測

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.介紹有氧舞蹈與健康體適能。2.中低強度有氧舞蹈、柔軟伸展操	1. 左邊進度表為原預計授課內容，但因60週年校慶而有所變動
2	100/09/12~ 100/09/18	1.運動前的準備與安全性。2.中高強度有氧舞蹈、核心肌群訓練及伸展操。	2. 本學期配合學校擴大規模慶祝60週年校慶，本班為運動會大會舞表演班級。
3	100/09/19~ 100/09/25	1.土風舞有氣。2.健康體適能檢測及其意義。	3. 11月8日校慶前的上課內容以大會舞動作為主，並且利用校慶前之2次週末團體演練。可以抵後面上課時數
4	100/09/26~ 100/10/02	1.身體質量指數、理想體重2.瑜珈有氣 (一)	4. 大會舞動作內容為學期測驗項目之一。
5	100/10/03~ 100/10/09	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氣 (二)	5. 不能配合者請勿選課。
6	100/10/10~ 100/10/16	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氣 (二)	
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.抗力球有氣 (一)、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.抗力球有氣 (二)、抗力球肌力訓練3.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.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率2.武術有氧3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
11	100/11/14~ 100/11/20	1.METs值熱量消耗計算。2.階梯有氧步法、趨階的介紹，動作組合一。3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
12	100/11/21~ 100/11/27	1.階梯有氧基本步法，動作組合一、二。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合。	
13	100/11/28~ 100/12/04	1.階梯有氧動作組合一、二、三。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合。	
14	100/12/05~ 100/12/11	1.複習階梯有氧考試動作2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
15	100/12/12~ 100/12/18	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。	
16	100/12/19~ 100/12/25	階梯有氧動作測驗。	
17	100/12/26~ 101/01/01	健康體適能後測。	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項	1.應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：		
教學設備	(無)		
教材課本			
參考書籍			
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： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗： 60〉：100.0 %		
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。		