

淡江大學 100 學年度第 2 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 D	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0D		
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其「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 1. 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

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	講述	期末考試
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	講述、分組練習	期末考試
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	講述、體適能評估	體適能檢測
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	講述	上課表現、出席率

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

淡江大學校級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	101/02/13~ 101/02/19	1.有氧舞蹈課程規劃與運動流程。 2.上課前的準備與運動安全注意事項。 3.低衝擊有氧舞蹈 (Low Impact Aerobics)、柔軟伸展操。	
2	101/02/20~ 101/02/26	1.認識有氧舞蹈與健康體適能。 2.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 3.低高衝擊有氧舞蹈 (Hi-Low Impact Aerobics)、核心肌群訓練及伸展操。	
3	101/02/27~ 101/03/04	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 2.高低衝擊有氧舞蹈、核心肌群訓練、軟伸展操。	
4	101/03/05~ 101/03/11	1.動態瑜珈與健康體適能。 2.動態瑜珈 (一)。	
5	101/03/12~ 101/03/18	1.動態瑜珈課程設計、運動流程。 2.動態瑜珈 (二)。	
6	101/03/19~ 101/03/25	1.動態瑜珈課程設計、運動流程。 2.動態瑜珈 (三)。	
7	101/03/26~ 101/04/01	1.運動時的生理現象、ETs值熱量消耗計算。 2.武術運動。	
8	101/04/02~ 101/04/08	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方。 2.抗力球運動。	
9	101/04/09~ 101/04/15	1.階梯運動、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1-12。	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	

11	101/04/23~ 101/04/29	1.階梯有氧動作組合一、二。 2.健康體適能檢測及其意義。一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠測驗。	
12	101/04/30~ 101/05/06	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合13-24。 2.體適能檢測：男生1600、女生800公尺跑走。	
13	101/05/07~ 101/05/13	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率。 2.複習階梯有氧動作組合一、二，練習組合三。 3.複習並修正肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合1-24。	
14	101/05/14~ 101/05/20	1.身體組成概念。 2.複習階梯有氧動作組合一、二、三。 3.複習並修正肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	
15	101/05/21~ 101/05/27	1.複習階梯有氧動作組合一、二、三。 2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。 3.體適能評估與提升體適能的運動處方。	
16	101/05/28~ 101/06/03	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	101/06/04~ 101/06/10	階梯有氧動作測驗。	
18	101/06/11~ 101/06/17	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.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC TRAINING	
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		◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %	
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。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。	