

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	蔡忻林 TSAI SHIN-LIN
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 H	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0H		
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	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。		
	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 2. 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力 3. 提升學生的體適能、減重、塑身 4. 學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	1. 1.Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness. 2. Let students do various steps, techniques and choreography. 3. To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape. 4. Students will be able to experience the benefits of Aerobic Dance and have fun.	P4	ABFGHIJ

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 2. 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力 3. 提升學生的體適能、減重、塑身 4. 學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	講述、模擬、實作	實作、上課表現

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	Introductions & Master class.	
2	101/02/20~ 101/02/26	Move Ur Feet! Back To My House !!	
3	101/02/27~ 101/03/04	It's My House	
4	101/03/05~ 101/03/11	House Party	
5	101/03/12~ 101/03/18	House Test	
6	101/03/19~ 101/03/25	Ragge 1	
7	101/03/26~ 101/04/01	Ragge 2	
8	101/04/02~ 101/04/08	校外教學觀摩	
9	101/04/09~ 101/04/15	Ragge Party & Test	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	Fitness Test	
12	101/04/30~ 101/05/06	Latin 1	

13	101/05/07~ 101/05/13	Latin 2	
14	101/05/14~ 101/05/20	Latin 3	
15	101/05/21~ 101/05/27	Latin Party & Test	
16	101/05/28~ 101/06/03	PE Examinations (Verification)	
17	101/06/04~ 101/06/10	PE_Make-Up Examinations	
18	101/06/11~ 101/06/17	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： (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、白板、麥克)		
教材課本			
參考書籍	1.Karen Clippinger-Robertson(1993), Components of Aerobic Class Aerobics instructor Manual, San Diego, Aerobic Council on Exercise 2.健康體適能理論與實務 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA 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： 50.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆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。		