

淡江大學 101 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 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0A		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
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.	C3	FG
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	FG
3	提升學生的體適能、減重、塑身	To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A6	FG

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	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	實作	實作
2	學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	實作	實作
3	提升學生的體適能、減重、塑身	實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~101/09/16	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	
2	101/09/17~101/09/23	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。	
3	101/09/24~101/09/30	1.土風舞有氧。2.健康體適能檢測及其意義。	
4	101/10/01~101/10/07	1.身體質量指數、理想體重2.瑜珈有氧 (一)	

5	101/10/08~ 101/10/14	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有 氧 (二)	
6	101/10/15~ 101/10/21	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有 氧 (二)	
7	101/10/22~ 101/10/28	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)、抗力球肌力訓練	
8	101/10/29~ 101/11/04	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	101/11/05~ 101/11/11	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	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1.METs值熱量消耗計算。2.階梯有氣步法、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	101/11/26~ 101/12/02	1.階梯有氣基本步法, 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	101/12/03~ 101/12/09	1.階梯有氣動作組合一、二、三。2.肌力、平衡、核心 肌群及柔軟度考試動作組合。	
14	101/12/10~ 101/12/16	1.複習階梯有氣考試動作2.複習肌力、平衡、核心肌群 及柔軟度考試動作組合	
15	101/12/17~ 101/12/23	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度組合動作測驗。2.複 習階梯有氣動作。	
16	101/12/24~ 101/12/30	階梯有氣動作測驗。	
17	101/12/31~ 102/01/06	健康體適能後測。	
18	102/01/07~ 102/01/13	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	◆出席率：            %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：            % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈技能測驗：            60.0〉：60.0 %		

備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a>〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>
----	---