

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	謝幸珠 HSIEH HSING-CHU
	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		
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>(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。</p>		
	<p>(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.</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	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.	C3	ACEF
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.	P4	CEF
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.	A6	ACEFH
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	FGH

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、討論、賞析、實作	實作、上課表現
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、討論、實作	實作、上課表現
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	講述、討論、實作	實作、上課表現
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	講述、討論、賞析、實作	實作、上課表現

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.認識有氧舞蹈與健康體適能。2.上課前注意事項。3.低衝擊有氧舞蹈 (Low Impact Aerobics)、柔軟伸展操。	

2	101/09/17~ 101/09/23	1.有氧舞蹈課程規劃與運動流程。2.提高心肺功能的運動處方。3.高低衝擊有氧舞蹈 (Hi-Low Impact Aerobics)、核心肌群訓練及伸展操。	
3	101/09/24~ 101/09/30	1.提高心肺功能的運動處方。2.高低衝擊有氧舞蹈、核心肌群訓練、柔軟伸展操。	
4	101/10/01~ 101/10/07	1.瑜珈有氧。2.動能瑜珈課程設計、運動流程。3.動能瑜珈 (一)。	
5	101/10/08~ 101/10/14	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方。2.動能瑜珈 (二)。	
6	101/10/15~ 101/10/21	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方。2.動能瑜珈 (三)。	
7	101/10/22~ 101/10/28	1.認識階梯運動。2.階梯有氧及核心肌群訓練 (一)。3.肌力平衡核心肌群及柔軟度動作組合1-8。	
8	101/10/29~ 101/11/04	1.階梯有氧及肌力訓練 (二)。2.肌力平衡核心肌群及柔軟度動作組合9-16。	
9	101/11/05~ 101/11/11	1.運動時的生理現象、METs值熱量消耗計算。2.階梯有氧考試動作組合。3.肌力平衡核心肌群及柔軟度動作組合17-24。	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1.階梯有氧考試動作組合。2.一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎、立定跳遠測驗。	
12	101/11/26~ 101/12/02	1.肌力平衡核心肌群及柔軟度組合動作。2.體適能檢測：男生1600、女生800公尺跑走。	
13	101/12/03~ 101/12/09	1.體適能檢測意義及個人健康體適能評估。2.複習階梯有氧考試動作組合。3.複習考試組合動作	
14	101/12/10~ 101/12/16	1.提高柔軟度的運動處方及身體組成概念。2.抗力球有氧熱身、核心肌群訓練。3.複習階梯有氧及組合動作。	
15	101/12/17~ 101/12/23	1.武術有氧熱身、核心肌群訓練。2.複習階梯有氧考試動作。修正組合動作。	
16	101/12/24~ 101/12/30	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	101/12/31~ 102/01/06	階梯有氧考試。	
18	102/01/07~ 102/01/13	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 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。