

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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 H	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0H		
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 2. 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	1. 1.Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness. 2. Let students do various steps, techniques and choreography.	C2	EFH
2	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	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.	A6	F

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	講述、賞析、模擬、實作	實作、上課表現
2	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	模擬、實作、問題解決	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	課程內容介紹、學期評量說明 + 相見歡	課後請準備乾淨室內鞋

2	101/09/17~ 101/09/23	什麼是體適能? + High-Low有氧舞蹈課程初體驗	
3	101/09/24~ 101/09/30	基本步伐練習+有氧舞蹈組合練習	
4	101/10/01~ 101/10/07	基本步伐練習+有氧舞蹈組合練習	
5	101/10/08~ 101/10/14	基本步伐練習+有氧舞蹈組合練習	
6	101/10/15~ 101/10/21	基本步伐練習+有氧舞蹈組合練習	
7	101/10/22~ 101/10/28	基本步伐練習+期中考指定組合練習	
8	101/10/29~ 101/11/04	體適能檢測+期中考組合練習	※體適能檢測
9	101/11/05~ 101/11/11	體育期中測驗(有氧舞蹈指定組合-個人)	期中評量
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	期中測驗(補考) +核心肌群訓練-皮拉提斯	※800.1600M測驗
12	101/11/26~ 101/12/02	綜合有氧舞蹈1(拳擊)+動作組合編排(個人練習)	
13	101/12/03~ 101/12/09	綜合有氧舞蹈2 (拉丁)+小組動作組合編排練習	
14	101/12/10~ 101/12/16	綜合有氧舞蹈3 +小組動作組合編排練習及演示	
15	101/12/17~ 101/12/23	綜合有氧舞蹈4 +小組動作組合編排練習及演示	
16	101/12/24~ 101/12/30	期末模擬測驗：小組期末展演	※期末筆試
17	101/12/31~ 102/01/06	體育期末測驗(歲末舞會大家SHOW-小組期末展演)	期末評量
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>※評量方法：</p> <p>1.課堂出席、學習態度及課堂參與(含隨堂作業、心得報告、筆試)---40%</p> <p>2.期中測驗(個人-有氧舞蹈指定組合)---30%</p> <p>3.期末測驗小組期末展演(1-6人, 3-5min) ---30%</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。</p> <p>※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；曠課6節者，予以扣考。</p> <p>2.體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。</p> <p>3.上課請務必穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>※個人資料表內容須含：照片(生活照可)、姓名、系所年級、學號、興趣、高中畢業學校、聯絡方式(手機及e-mail)、身體狀況(重要病史或受傷部位)、選課理由、對本課程的期許...</p>		

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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。