

淡江大學 101 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	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 下學期 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.	C6	EFGH
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.	P6	DEFGH
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	DEFGH
4	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能，學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 提升學生的體適能、減重、塑身	Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness.	P6	DFGH
5	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能，學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 提升學生的體適能、減重、塑身	Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness.	C6	DFGH
6	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能，學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 提升學生的體適能、減重、塑身	Students will be able to recognize Aerobic Dance Let students do various steps, techniques and To improve students' physical fitness, lose weights	C6	DFGH

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

4	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能, 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 提升學生的體適能、減重、塑身	實作	實作
5	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能, 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 提升學生的體適能、減重、塑身	實作	實作
6	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能, 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作 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	102/02/18~ 102/02/24	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	102/02/25~ 102/03/03	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	102/03/04~ 102/03/10	1.土風舞有氧。2.健康體適能檢測及其意義。	
4	102/03/11~ 102/03/17	1.身體質量指數、理想體重2.瑜珈有氧 (一)	
5	102/03/18~ 102/03/24	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧 (二)	
6	102/03/25~ 102/03/31	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧 (二)	
7	102/04/01~ 102/04/07	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	102/04/08~ 102/04/14	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方2.抗力球有氧 (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	102/04/15~ 102/04/21	1.提高肌肉適能 (肌力與肌耐力) 的運動處方2.抗力球有氧 (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	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	1.METs值熱量消耗計算。2.階梯有氧步法、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	102/05/06~ 102/05/12	1.階梯有氧基本步法, 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	102/05/13~ 102/05/19	1.階梯有氧動作組合一、二、三。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合。	
14	102/05/20~ 102/05/26	1.複習階梯有氧考試動作2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
15	102/05/27~ 102/06/02	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。	
16	102/06/03~ 102/06/09	階梯有氧動作測驗。	

17	102/06/10~ 102/06/16	健康體適能後測。	
18	102/06/17~ 102/06/23	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	「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。 <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>		