

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	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 下學期 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) 本課程旨在介紹有氧舞蹈的理論與實務，藉由課程學習提升學生動作技能、體適能及運動精神，能獨立思考動作的表現方式以增進個人美學涵養，促進身心健康，享受運動樂趣。</p>		
	<p>(英) This course aims to introduce the theory and practice of aerobic dance, through courses to enhance students ' motor skills, physical fitness and sportsmanship. Students can independent thinking of expressions to enhance personal aesthetic of conservation, to promote physical and mental health, enjoy the fun of dance.</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.認識有氧舞蹈之內涵與基本技能	1.To understand basic concepts and skills of aerobic dance.	C6	EF
2	2.提升體適能並促進身體健康	2.To promote physical fitness and health.	P6	EF
3	3.能與人互動合作練習	3.To interact and cooperate with others.	A6	DG
4	4.具備分析和欣賞動作力與美的能力	4.Have the ability to analyze and appreciate the strength and beauty	A6	EGH
5	5.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	5.To advocate proper leisure activity and regular exercise.	A6	DEF

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.認識有氧舞蹈之內涵與基本技能	講述、實作	期末考
2	2.提升體適能並促進身體健康	講述、體適能評估	體適能檢測
3	3.能與人互動合作練習	講述、實作	上課表現、出席率
4	4.具備分析和欣賞動作力與美的能力	實作、互相觀摩	上課表現、期末考
5	5.提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、鼓勵平時運動	出席率

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.有氧舞蹈課程規劃與運動流程。2.上課前的準備與運動安全注意事項。3.低衝擊有氧舞蹈 (Low Impact Aerobics)、柔軟伸展操。	

2	102/02/25~ 102/03/03	1.認識有氧舞蹈與健康體適能。 2.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 3.低高衝擊有氧舞蹈 (Hi-Low Impact Aerobics)、核心肌群訓練及伸展操。	
3	102/03/04~ 102/03/10	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 2.高低衝擊有氧舞蹈、心肌群訓練、軟伸展操。	
4	102/03/11~ 102/03/17	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	102/03/18~ 102/03/24	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	102/03/25~ 102/03/31	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	102/04/01~ 102/04/07	1.階梯運動、步法、趨階方式的介紹。2.階梯有氧與核心肌群訓練 (一) 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合1-8。	
8	102/04/08~ 102/04/14	1.階梯有氧與肌力訓練 (二) 。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合9-16。	
9	102/04/15~ 102/04/21	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1-16。	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	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	102/05/06~ 102/05/12	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合1-16。 2.體適能檢測：男生1600、女生800公尺跑走。	
13	102/05/13~ 102/05/19	1.體適能檢測意義及體適能評估與提升之道。2.複習階梯有氧考試動作組合。3.抗力球有氧熱身、核心肌群訓練。	
14	102/05/20~ 102/05/26	1.提高柔軟度的運動處方及身體組成概念。2.拳擊有氧 3.複習階梯有氧考試動作，修正組合動作。	
15	102/05/27~ 102/06/02	1.武術有氧熱身、核心及肌力訓練。2.複習階梯有氧考試動作，修正組合動作。	
16	102/06/03~ 102/06/09	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	102/06/10~ 102/06/16	階梯有氧動作測驗。	
18	102/06/17~ 102/06/23	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 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。