

淡江大學 102 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 體適能興趣班	授課 教師	陳怡頻 I-PING CHEN
	PHYSICAL EDUCATION-PHYSICAL FITNESS		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPE2B		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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.	C2	FGH
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	F
3	提升學生的體適能、減重、塑身	To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A3	EF
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	H
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	FGH
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	C3	GH
7	提升心肺適能,肌肉適能,柔軟度以改善身體運動機能		C3	F
8	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。		P3	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	學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	討論、實作	實作、報告
2	學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	講述、實作	實作、報告
3	提升學生的體適能、減重、塑身	講述、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	講述、實作	實作、報告
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	講述、實作	實作
7	提升心肺適能.肌肉適能.柔軟度以改善身體運動機能	講述、實作	實作、報告
8	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。	講述、實作	實作、報告

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/09/16~ 102/09/22	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	102/09/23~ 102/09/29	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	102/09/30~ 102/10/06	1.土風舞有氧。2.健康體適能檢測及其意義。	
4	102/10/07~ 102/10/13	1.身體質量指數、理想體重2.瑜珈有氧 (一)	
5	102/10/14~ 102/10/20	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧 (二)	
6	102/10/21~ 102/10/27	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧 (二)	
7	102/10/28~ 102/11/03	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	102/11/04~ 102/11/10	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	102/11/11~ 102/11/17	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	102/11/18~ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25~ 102/12/01	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	102/12/02~ 102/12/08	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	102/12/09~ 102/12/15	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	102/12/16~ 102/12/22	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	102/12/23~ 102/12/29	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	102/12/30~ 103/01/05	階梯有氧動作測驗。	
17	103/01/06~ 103/01/12	健康體適能後測。	
18	103/01/13~ 103/01/19	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： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php 〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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。		