

淡江大學 103 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	運動休閒與競技實務—有氧舞蹈	授課 教師	陳怡穎 CHEN YI-YING
	SPORT OF LEISURE AND ATHLETIC PRACTICES-AEROBICS		
開課系級	體育選修—日 A	開課 資料	選修 單學期 1學分
	TGUCB0A		
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>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>The aim of the course is to introduce the theory and practice of aerobic dance, through courses to enhance students' motor skill, 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步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	1.To understand basic concepts and movements of aerobic dance. 2.To promote physical fitness and health. 3.Be able to interact and cooperate with others. 4.Have the ability to analyze and appreciate the strength and beautiful. 5. To advocate proper leisure activity and cultivate regular exercise.	C2	EFH

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步法動作 2. 提升體適能，並促進身心健康 3. 能與人互動合作練習 4. 具備分析和欣賞動作力與美的能力 5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~ 103/09/21	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	103/09/22~ 103/09/28	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	103/09/29~ 103/10/05	1.ROCK有氧 2.健康體適能檢測及其意義	
4	103/10/06~ 103/10/12	1.身體質量指數、理想體重 2.瑜珈有氧 (一)	
5	103/10/13~ 103/10/19	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏 2.瑜珈有 氧 (二)	
6	103/10/20~ 103/10/26	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏 2.瑜珈有 氧 (三)	
7	103/10/27~ 103/11/02	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	103/11/03~ 103/11/09	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	103/11/10~ 103/11/16	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率 2.武術有氧 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動 作組合	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	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	103/12/01~ 103/12/07	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	103/12/08~ 103/12/14	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	103/12/15~ 103/12/21	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	103/12/22~ 103/12/28	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	103/12/29~ 104/01/04	1.階梯有氧動作測驗	
17	104/01/05~ 104/01/11	1.健康體適能後測	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及球鞋。 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1/3時學期成績以零分計算		
教學設備	其它(CD與收音機 CD與錄放影機)		
教材課本			
參考書籍	1. 健康體適能理論與實務		

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： 50.0 %   ◆平時評量：50.0 %   ◆期中評量：        % ◆期末評量：        % ◆其他〈 〉：        %
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/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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>