

淡江大學 103 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	李惠婷 HUI-TING LEE
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
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>1.藉由有氧舞蹈課程來提昇學生之體適能水準。</p> <p>2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。</p> <p>3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。</p> <p>4.有氧舞蹈組成、內容及重要性。</p>		
	<p>Enhance physical fitness</p> <p>Exercise habit</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	增進健康體適能, 培養終身運動習慣。	Lifelong exercise habits	P6	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	增進健康體適能, 培養終身運動習慣。	講述、模擬、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~ 103/09/21	課程說明及認識基本有氧舞蹈	
2	103/09/22~ 103/09/28	基本舞步術語與練習	
3	103/09/29~ 103/10/05	有氧舞蹈音樂的選擇及運用	
4	103/10/06~ 103/10/12	基本有氧舞蹈、變化基本舞步	
5	103/10/13~ 103/10/19	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊	
6	103/10/20~ 103/10/26	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊變化舞步	
7	103/10/27~ 103/11/02	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊變化舞步	
8	103/11/03~ 103/11/09	基本有氧舞蹈、上半身肌群、腹部肌群	
9	103/11/10~ 103/11/16	有氧舞蹈測驗	

10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	背肌/豎脊肌群	
12	103/12/01~ 103/12/07	背肌/豎脊肌群	
13	103/12/08~ 103/12/14	上臂前後肌群、前臂各部之屈肌群、伸肌群	
14	103/12/15~ 103/12/21	下半身肌群訓練	
15	103/12/22~ 103/12/28	下半身的伸展 (腿後腓肌群、股四頭肌、髖關節外展)	
16	103/12/29~ 104/01/04	上半身的伸展 (胸大肌、上背部、肱三頭肌、頸部)	
17	104/01/05~ 104/01/11	有氧考試	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋。 請勿上課時使用手機或交談。		
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： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆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/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。		