

淡江大學 104 學年度第 2 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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	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。(此為全年課程，下學期課程內容將視選課名單做調整，若舊生績上為多者，會再加入更多進階內容)</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	1.To understand basic concepts and movements of aerobic dance.	C6	DFG
2	2. 提升體適能，並促進身心健康	2.To promote physical fitness and health.	P6	DFG
3	3. 能與人互動合作練習	3.Be able to interact and cooperate with others.	A6	DFG
4	5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	5. To advocate proper leisure activity and cultivate regular exercise.	A6	DFG

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	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
2	2. 提升體適能，並促進身心健康	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現
3	3. 能與人互動合作練習	講述、討論、賞析、實作	實作、上課表現
4	5. 提倡正當休閒活動，養成規律運動習慣	講述、討論、賞析、模擬、實作	紙筆測驗、實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/02/15~105/02/21	程內容介紹、學期評量說明、身體質量指數檢測(前測)	檢測需脫襪
2	105/02/22~105/02/28	有氧舞蹈運動介紹、有氧舞蹈初體驗	請準備乾淨室內鞋

3	105/02/29~ 105/03/06	229補假	停課一次
4	105/03/07~ 105/03/13	基本步型與動作練習+音樂節奏數拍練習	
5	105/03/14~ 105/03/20	基本步型與動作練習+口令/指令練習	
6	105/03/21~ 105/03/27	有氧舞蹈組合+自行編排練習	
7	105/03/28~ 105/04/03	有氧舞蹈組合+自行編排練習	
8	105/04/04~ 105/04/10	教學行政觀摩周	停課一次
9	105/04/11~ 105/04/17	有氧舞蹈組合+小組編排練習	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	綜合有氧舞蹈+帶動體驗	
12	105/05/02~ 105/05/08	綜合有氧舞蹈+帶動體驗	
13	105/05/09~ 105/05/15	綜合有氧舞蹈+帶動體驗	
14	105/05/16~ 105/05/22	綜合有氧舞蹈+帶動體驗	
15	105/05/23~ 105/05/29	跟著老師動ㄉ動、身體質量指數檢測(後測)	
16	105/05/30~ 105/06/05	體育期末評量	
17	105/06/06~ 105/06/12	小循環運動體驗(TABATA)	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>【實際授課進度與評量方式將適度調整，以老師上課公告為主】</p> <p>※評量方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂出席、學習態度及課堂參與(遲到早退、上課服裝...)---40%(品德倫理+團隊合作) 2. 個人運動經驗/心得分享(3-5min)---20%(樂活健康) 3. 期末評量：有氧舞蹈編排演示/帶動---40%(樂活健康) <p>※注意事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師，選修體育課旨在運動參與，因此開放本課程之缺課，可於12/31前至馥滋老師任何課堂補課。 ※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；曠課6節者，予以扣考。 2. 體育課程當中請務必注意安全，若有身體不適、生病等特殊情形，務必立即告知老師。 3. 上課請務必穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。 4. 相關訊息與檔案下載請多利用教學支援平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 <p>※本課程運動量較大，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，切勿勉強，以確保運動安全。</p>		

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： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：40.0 % ◆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。