

淡江大學 106 學年度第 2 學期課程教學計畫表

|   |  |          |                        |
|---|--|----------|------------------------|
| 課程名稱  | 男、女生體育 - 社交舞興趣班  | 授課<br>教師 | 陳瓊茶<br>CHEN CHIUNG-CHA |
|   | PHYSICAL EDUCATION-DANCE   |          |                        |
| 開課系級  | 體育興趣二三 A   | 開課<br>資料 | 必修 下學期 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>本課程旨在介紹交際舞、競技舞、標準舞、社交舞及舞會禮儀，包含華爾滋、恰恰、探戈、吉特巴、快華爾滋、勃魯斯、倫巴、捷舞...等，並藉由基本步法介紹及練習，提升社交舞的動作技巧，進而增進體適能，促進身心健康，享受運動樂趣。也透過社交舞涵養美學素養，培養欣賞與分析的能力。</p>   |          |                        |
|   | <p>The aim of the course is to introduce Ballroom Dance, Competition Dance, Standard Dance, Social Dance and etiquette of dance, including Waltz, Cha-Cha, Tango, Jitterbug, Fast Waltz, Blues, Rumba, Jive. By introducing and practicing the basic footwork, to enhance the skills, thus to improve physical fitness, promote physical and mental health, and enjoy exercise. Cultivate Aesthetic qualities, appreciation and analysis ability through Ballroom 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. 瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展。<br>2. 熟悉國際標準舞之比賽規則及裁判法<br>3. 學習正確社交禮儀,增進人際溝通<br>4. 舒緩生活壓力, 促進身體健康<br>5. 提倡正當休閒娛樂 | 1. Understand the history and development of ballroom dancing.<br>2. Develop the concept of international competition rule of ballroom dancing<br>3. Learn the correct social skills and Enjoy increased social confidence and communication<br>4. Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health<br>5. Promote recreation or entertainment in a good way | P1   | DFG    |
| 2  | (中) 介紹交際舞,競技舞,標準舞,社交舞及舞會禮儀, 包含華爾滋、恰恰、探戈、吉特巴、快華爾滋、勃魯斯、倫巴、捷舞等基本步法介紹及練習                                    | (英) Introducing the ballroom dance(social dance) contains waltz, Cha Cha, Tango, Jitterbug, Quick waltz, Blues, Rumba and Jive. You will be learning with step by step instructions, different movement styles to a variety of types of music.   | P1   | DFG    |
|    |   |  |      |        |

|   |  |   |    |     |
|---|--|---|----|-----|
| 3 | <p>1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br/> 2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br/> 3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br/> 4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神</p> | <p>1.Understand the history and development of ballroom dancing, and develop the concept of international competition rule of ballroom dancing.<br/> 2.To understand basic concepts and movements of ballroom dancing.<br/> 3.Learn the correct social skills and enjoy increased social confidence and communication.<br/> 4.Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health.<br/> 5.Promote recreation or entertainment in a good way, and cultivate sports spirit.</p> | P1 | DFG |
| 4 | <p>1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br/> 2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br/> 3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br/> 4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神</p> | <p>1.Understand the history and development of ballroom dancing, and develop the concept of international competition rule of ballroom dancing.<br/> 2.To understand basic concepts and movements of ballroom dancing.<br/> 3.Learn the correct social skills and enjoy increased social confidence and communication.<br/> 4.Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health.<br/> 5.Promote recreation or entertainment in a good way, and cultivate sports spirit.</p> | P1 | DFG |
| 5 | <p>1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br/> 2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br/> 3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br/> 4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神</p> | <p>1.Understand the history and development of ballroom dancing, and develop the concept of international competition rule of ballroom dancing.<br/> 2.To understand basic concepts and movements of ballroom dancing.<br/> 3.Learn the correct social skills and enjoy increased social confidence and communication.<br/> 4.Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health.<br/> 5.Promote recreation or entertainment in a good way, and cultivate sports spirit.</p> | P1 | DFG |
|   |  |   |    |     |

|   |  |   |    |     |
|---|--|---|----|-----|
| 6 | <p>1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br/> 2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br/> 3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br/> 4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神</p> | <p>1.Understand the history and development of ballroom dancing, and develop the concept of international competition rule of ballroom dancing.<br/> 2.To understand basic concepts and movements of ballroom dancing.<br/> 3.Learn the correct social skills and enjoy increased social confidence and communication.<br/> 4.Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health.<br/> 5.Promote recreation or entertainment in a good way, and cultivate sports spirit.</p> | P1 | DFG |
| 7 | <p>1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br/> 2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br/> 3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br/> 4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神</p> | <p>1.Understand the history and development of ballroom dancing, and develop the concept of international competition rule of ballroom dancing.<br/> 2.To understand basic concepts and movements of ballroom dancing.<br/> 3.Learn the correct social skills and enjoy increased social confidence and communication.<br/> 4.Relieve the stress of everyday life and Improve your overall health.<br/> 5.Promote recreation or entertainment in a good way, and cultivate sports spirit.</p> | P1 | 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  | <p>1. 瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展。<br/> 2. 熟悉國際標準舞之比賽規則及裁判法<br/> 3. 學習正確社交禮儀,增進人際溝通<br/> 4. 舒緩生活壓力，促進身體健康<br/> 5. 提倡正當休閒娛樂</p> | 講述、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
| 2  | <p>(中) 介紹交際舞,競技舞,標準舞,社交舞及舞會禮儀, 包含華爾滋、恰恰、探戈、吉特巴、快華爾滋、勃魯斯、倫巴、捷舞等基本步法介紹及練習</p>   | 講述、賞析、實作 | 實作、上課表現 |
|    |   |          |         |

|   |   |             |         |
|---|---|-------------|---------|
| 3 | 1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br>2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br>3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br>4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br>5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神 | 講述、賞析、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br>2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br>3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br>4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br>5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神 | 講述、賞析、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 5 | 1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br>2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br>3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br>4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br>5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神 | 講述、賞析、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 6 | 1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br>2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br>3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br>4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br>5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神 | 講述、賞析、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 7 | 1.瞭解標準舞、社交舞之歷史、起源與發展，與其比賽規則及裁判法<br>2.認識國際標準舞之內涵與基本步法動作<br>3.學習正確社交禮儀，增進人際溝通<br>4.舒緩生活壓力，促進身體健康<br>5.提倡正當休閒娛樂，培養運動精神 | 講述、賞析、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  | 107/02/26~<br>107/03/04 | 1.課程介紹：交際舞、競技舞、標準舞、社交舞 2.舞會禮儀    |    |
| 2  | 107/03/05~<br>107/03/11 | 1. 吉特巴幾本步法練習：1開步2右轉3左轉4左右轉       |    |
| 3  | 107/03/12~<br>107/03/18 | 1. 吉特巴雙人舞步練習：1風車轉2背後換手3交叉牽雙手4半轉身 |    |
| 4  | 107/03/19~<br>107/03/25 | 1. 吉特巴雙人舞步練習：1風車轉2背後換手3交叉牽雙手4半轉身 |    |
| 5  | 107/03/26~<br>107/04/01 | 1. 探戈基本步法練習：1下沉步2連接步             |    |

|              |   |   |  |
|--------------|---|---|--|
| 6            | 107/04/02~<br>107/04/08   | 1. 探戈練習, 2. 探戈雙人舞步組合1右扭轉2夾腳3散步<br>右旋轉4分式側形步       |  |
| 7            | 107/04/09~<br>107/04/15   | 1. 探戈雙人舞步組合1右扭轉2夾腳3散步右旋轉                          |  |
| 8            | 107/04/16~<br>107/04/22   | 1. 探戈雙人舞步組合1右扭轉2夾腳3散步右旋轉                          |  |
| 9            | 107/04/23~<br>107/04/29   | .舞步練習 期中考吉特巴                                      |  |
| 10           | 107/04/30~<br>107/05/06   | 期中考試週   |  |
| 11           | 107/05/07~<br>107/05/13   | 1. 探戈雙人舞步組合1右扭轉2夾腳3散步右旋轉4分式側<br>形步 "              |  |
| 12           | 107/05/14~<br>107/05/20   | 1.探戈練習 2.探戈雙人舞步組合：1右扭轉2夾腳3散步<br>右旋轉 3.分式側形步       |  |
| 13           | 107/05/21~<br>107/05/27   | 1.捷舞基本步法練習：1左右换位2背後換手                             |  |
| 14           | 107/05/28~<br>107/06/03   | 1.恰恰基本步法介紹及練習 雙人步法練習2. 倫巴練習                       |  |
| 15           | 107/06/04~<br>107/06/10   | 1. 華爾滋個人基本步法介紹及練習：1左轉步2華士<br>步3交叉步：倫巴1扇形2開式扭轉3軸轉身 |  |
| 16           | 107/06/11~<br>107/06/17   | 探戈雙人舞步組合：1右扭轉2夾腳3散步右旋轉                            |  |
| 17           | 107/06/18~<br>107/06/24   | 考探戈   |  |
| 18           | 107/06/25~<br>107/07/01   | 期末考試週   |  |
| 修課應<br>注意事項  | 1.需穿著運動服裝。<br>2.請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考。<br>(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。<br>3.成績計算方式（比例）：樂活健康70%、團隊合作20%、品德倫理10%。   |   |  |
| 教學設備         | 其它(音響)  |   |  |
| 教材課本         | 1. 現代交際舞 楊昌雄編著 眾文圖書有限公司印行 2. 古巴論文之技巧 楊昌雄編<br>著 3. 恰恰恰之技巧 楊昌雄編著 4. 狄斯可之技巧 楊昌雄、高劍池合編  |   |  |
| 參考書籍         | 1. 現代交際舞 楊昌雄編著 眾文圖書有限公司印行 2. 古巴論文之技巧 楊昌雄編<br>著 3. 恰恰恰之技巧 楊昌雄編著 4. 狄斯可之技巧 楊昌雄、高劍池合編  |   |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率： % ◆平時評量： % ◆期中評量： %<br>◆期末評量： %<br>◆其他〈樂活健康60、團隊合作20、品德倫理20〉：100.0 %  |   |  |
| 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<br>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<br>計畫表上傳下載」進入。<br><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> |   |  |