

淡江大學 108 學年度第 2 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	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1B		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	提昇學生之體適能水準		

2	一.體會並享受運動之樂趣 二.改善個人體適能,提升健康之身心狀況並培養運動休閒的習慣 三.作為終生運動的項目	enjoy the exercise			
教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式					
序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	技能		467	實作	測驗、實作
2	技能		467	實作	測驗、實作
授課進度表					
週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)			備註
1	109/03/02~ 109/03/08	課程說明及認識基本有氧舞蹈			
2	109/03/09~ 109/03/15	基本舞步術語與練習			
3	109/03/16~ 109/03/22	基本有氧舞蹈、變化基本舞步			
4	109/03/23~ 109/03/29	基本有氧舞蹈、變化基本舞步			
5	109/03/30~ 109/04/05	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊			
6	109/04/06~ 109/04/12	基本有氧舞蹈、上半身肌群、腹部肌群			
7	109/04/13~ 109/04/19	基本有氧舞蹈、核心肌群訓練			
8	109/04/20~ 109/04/26	有氧舞蹈測驗			
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週			
10	109/05/04~ 109/05/10	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊變化舞步			
11	109/05/11~ 109/05/17	背肌/豎脊肌群			
12	109/05/18~ 109/05/24	下半身肌群訓練			
13	109/05/25~ 109/05/31	上臂前後肌群、前臂各部之屈肌群、伸肌群			
14	109/06/01~ 109/06/07	下半身的伸展 (腿後腓肌群、股四頭肌、髖關節外展)			
15	109/06/08~ 109/06/14	上半身的伸展 (胸大肌、上背部、肱三頭肌、頸部)			
16	109/06/15~ 109/06/21	有氧舞蹈期末測驗			
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/6/18-109/6/24)			
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學：訓練核心肌群及伸展			

修課應注意事項	穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋。 缺課6節者,予以扣考。 缺課總時數達該科授課時數1/3時學期成績以零分計算。 上課請勿使用手機。
教學設備	(無)
教科書與教材	
參考文獻	
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： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康70團隊合作20品德倫理10〉：100.0 %
備考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。