

淡江大學 109 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		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系 (所) 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

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

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	實作
2	技能		467	講述、實作	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~ 110/02/28	課程說明及認識基本有氧舞蹈	
2	110/03/01~ 110/03/07	基本舞步術語與練習	
3	110/03/08~ 110/03/14	基本有氧舞蹈、變化基本舞步	
4	110/03/15~ 110/03/21	基本有氧舞蹈、變化基本舞步	
5	110/03/22~ 110/03/28	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊	
6	110/03/29~ 110/04/04	基本有氧舞蹈、上半身肌群、腹部肌群	
7	110/04/05~ 110/04/11	基本有氧舞蹈、核心肌群訓練	
8	110/04/12~ 110/04/18	基本有氧舞蹈、核心肌群訓練	
9	110/04/19~ 110/04/25	有氧舞蹈測驗	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考試週	
11	110/05/03~ 110/05/09	背肌/豎脊肌群	
12	110/05/10~ 110/05/16	下半身肌群訓練	

13	110/05/17~ 110/05/23	上臂前後肌群、前臂各部之屈肌群、伸肌群	
14	110/05/24~ 110/05/30	下半身的伸展 (腿後腓肌群、股四頭肌、髖關節外展)	
15	110/05/31~ 110/06/06	上半身的伸展 (胸大肌、上背部、肱三頭肌、頸部)	
16	110/06/07~ 110/06/13	核心肌群訓練	
17	110/06/14~ 110/06/20	有氧舞蹈期末測驗	
18	110/06/21~ 110/06/27	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。 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。		