淡江大學１１１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 PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE	授課教師	郭馥滋 KUO FU-TZU
開課系級	體育興趣一Ｂ TGUPB1B	開課資料	實體課程 必修 單學期 0學分
課程與SDGs關聯性	SDG3　良好健康和福祉		

系（ 所 ） 教 育 目 標
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。

本課程對應校級基本素養之項目與比重
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)

課程簡介	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，若舊生續上為多者，會再加入更多進階內容)
	The aim of the couse 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.

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	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.
2	2. 提升體適能, 並促進身心健康	2.To promote physical fitness and health.
3	3. 能與人互動合作練習	3.Be able to interact and cooperate with others.
4	4. 提倡正當休閒活動, 養成規律運動習慣	4. To advocate proper leisure activity and cultivate regular 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	認知		2568	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	情意		134678	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	情意		12345678	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13～112/02/19	課程內容介紹、學期評量說明、運動趣^^	
2	112/02/20～112/02/26	基本步伐練習+Hi-Low有氧舞蹈組合	
3	112/02/27～112/03/05	調整放假(於　3/20.27 12-13 時補課)	
4	112/03/06～112/03/12	基本步伐練習+Hi-Low有氧舞蹈組合	

5	112/03/13～112/03/19	期中考試指定動作教學+隨機分組練習/演示	
6	112/03/20～112/03/26	期中動作複習+分組練習/演示/錄影+體適能檢測	請著室外運動鞋
7	112/03/27～112/04/02	期中動作複習+模擬考+800/1600M檢測	立定跳請著運動鞋
8	112/04/03～112/04/09	教學行政觀摩週	
9	112/04/10～112/04/16	體育期中測驗-個人-指定動作 + 期末分組	※期中測驗(體適能登錄)
10	112/04/17～112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24～112/04/30	各國土風舞+期末分組確認討論	期末分組
12	112/05/01～112/05/07	雙人肌力/伸展訓練+期末分組練習	
13	112/05/08～112/05/14	彈力帶運動+期末分組練習	
14	112/05/15～112/05/21	球球運動趣I+期末分組練習	
15	112/05/22～112/05/28	球球運動趣II+期末分組練習	
16	112/05/29～112/06/04	期末展演彩排、試音(小組練習)	繳交節目單
17	112/06/05～112/06/11	期末測驗-小組展演	
18	112/06/12～112/06/18	期末考試週	

修課應注意事項	【授課進度內容依學期週數與上課狀況調整，以老師課堂公告為主，另安排體適能檢測】 ※評量方法： 1.課堂出席、學習態度及課堂參與(含上課服裝/室內鞋規定、隨堂作業...)---40% 2.期中測驗(個人指定動作考試)---30% 3.期末測驗(小組展演)---30% ※注意事項： 1.請準時出席，請假請依規定辦理並繳交假單給老師。 ※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iclass教學平台：http://tsp.tku.edu.tw/faculty/gym.htm。 ※本課程內容運動量較為劇烈，若有特殊身體狀況(重要病史或受傷部位)請務必告知老師，並在運動中多加留意自身狀況，切勿勉強，以確保運動安全。
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： 40.0 ％ ◆平時評量： ％ ◆期中評量：30.0 ％ ◆期末評量：30.0 ％ ◆其他〈 〉： ％
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。**