

淡江大學 112 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 C	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
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	1.藉由有氧舞蹈課程來提昇學生之體適能水準。 2.強化身體、健全體魄發展全身之協調性。 3.陶冶性情、調適心靈，增進健康體適能，培養終身運動習慣。 4.有氧舞蹈組成、內容及重要性。		
	Enhance physical fitness Exercise habit		

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	Athletic ability
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		12345678	講述、實作	測驗、實作
2	技能		12345678	講述、實作	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/02/19~ 113/02/25	課程說明及認識基本有氧舞蹈	體育館B1
2	113/02/26~ 113/03/03	介紹水域安全及運動傷害急救,基本舞步術語與練習	
3	113/03/04~ 113/03/10	介紹水域安全及運動傷害急救,基本舞步術語與練習	
4	113/03/11~ 113/03/17	基本有氧舞蹈、變化基本舞步	
5	113/03/18~ 113/03/24	基本有氧舞蹈、加大強度及衝擊	
6	113/03/25~ 113/03/31	基本有氧舞蹈、上下半身肌群、腹部肌群	
7	113/04/01~ 113/04/07	4/1教學行政觀摩日	
8	113/04/08~ 113/04/14	基本有氧舞蹈、上下半身肌群、腹部肌群	
9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週(測驗基礎有氧)	
10	113/04/22~ 113/04/28	背肌/豎脊肌群	
11	113/04/29~ 113/05/05	背肌/豎脊肌群	
12	113/05/06~ 113/05/12	下半身肌群訓練	

13	113/05/13~ 113/05/19	上臂前後肌群、前臂各部之屈肌群、伸肌群	
14	113/05/20~ 113/05/26	下半身的伸展 (腿後腓肌群、股四頭肌、髖關節外展)	
15	113/05/27~ 113/06/02	上半身的伸展 (胸大肌、上背部、肱三頭肌、頸部)	
16	113/06/03~ 113/06/09	訓練核心肌群及伸展	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考有氧測驗	
18	113/06/17~ 113/06/23	彈性教學(非同步線上教學)	
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	
修課應 注意事項		穿著舒適運動服及乾淨的運動鞋。 缺課總時數達該科授課時數1/3時(共12小時),學期成績以零分計算。 上課請勿使用手機。 樂活健康50團隊合作20品德倫理30	
教科書與 教材		自編教材:學習單	
參考文獻			
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50團隊合作20品德倫理30〉：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。	