

淡江大學 114 學年度第 1 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	郭馥滋 KUO FU-TZU
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 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	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 course 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		234567	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		1467	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		4678	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		467	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	114/09/15~ 114/09/21	課程內容介紹、校慶表演課程異動說明、學期評量說明、相見歡運動趣	
2	114/09/22~ 114/09/28	基本步伐練習+Hi-Low有氧舞蹈組合	
3	114/09/29~ 114/10/05	基本步伐練習+Hi-Low有氧舞蹈組合	
4	114/10/06~ 114/10/12	基本步伐Hi-Low有氧舞蹈組合+校慶表演動作	

5	114/10/13~ 114/10/19	基本步伐Hi-Low有氧舞蹈組合+校慶表演動作	
6	114/10/20~ 114/10/26	Hi-Low有氧舞蹈組合+校慶表演動作+體適能檢測	請著室外運動鞋
7	114/10/27~ 114/11/02	大球運動趣+校慶表演動作+800.1600跑走檢測	請著室外運動鞋
8	114/11/03~ 114/11/09	彈力帶運動+校慶表演動作暨注意事項宣導	
9	114/11/10~ 114/11/16	校慶表演回顧與Q&A+ 水域安全宣導	※體適能補測及登錄
10	114/11/17~ 114/11/23	*異動至10/30(四)中午12-14時@體育館7F籃球場	<彩排走位I>
11	114/11/24~ 114/11/30	*異動至10/31(五)中午12-14時@體育館7F籃球場	<彩排走位II>
12	114/12/01~ 114/12/07	*異動至11/6(四)13-15時 @體育館2FSG246教室、體育館7F籃球場	<預演I>
13	114/12/08~ 114/12/14	*異動至11/6(四)15-16時、18-19時 @體育館2FSG246教室、體育館7F籃球場	<預演I>
14	114/12/15~ 114/12/21	*異動至11/7(五)上午8-10時@體育館7F籃球場	<預演II>
15	114/12/22~ 114/12/28	*異動至11/7(五)上午10-12時@體育館7F籃球場	<預演II>
16	114/12/29~ 115/01/04	*異動至11/8(六)上午7-9時@體育館7F籃球場	<正式演出>
17	115/01/05~ 115/01/11	*異動至11/8(六)上午9-11時@體育館7F籃球場	<正式演出>
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力		自主學習、社會參與、人文關懷	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEOP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 課程		團隊學習	
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	<p>【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】</p> <p>※評量方法：</p> <p>1.平時成績(課堂出席、課堂參與、學習態度、上課服裝、隨堂作業、課堂心得等)---50%</p> <p>2.期中/期末評量(校慶表演參與-彩排、預演、正式演出)---50%</p> <p>=>全勤且配合練習，並請完成期末評量，學期總分將為95分以上(無須考試)。</p> <p>=>表演當日非不可抗拒因素未到，學期總分以0分計算。</p> <p>※注意事項：</p> <p>1.請準時出席，請假請依規定辦理並於一週內繳交假單給老師。</p> <p>=>累積5次缺課(10hrs)0分學期成績以零分計算；曠課時數*2。</p> <p>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。</p> <p>3.教室內禁止飲食；上課請務必穿著運動服裝、室內運動鞋，攜帶水和毛巾。</p> <p>4.相關訊息與檔案下載請多利用iClass學習平台http://iclass.tku.edu.tw/user/index</p> <p>※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。</p> <p>※本課程隨堂作業/課程心得回饋不得使用AI所產出的內容，否則不予計分。選修本課程的學生即視為同意以上倫理聲明。</p>
教科書與教材	<p>自編教材:講義、學習單</p> <p>教材說明:</p> <p>有氧舞蹈動作列表</p>
參考文獻	
學期成績計算方式	<p>◆出席率： 25.0 % ◆平時評量：25.0 % ◆期中評量：25.0 %</p> <p>◆期末評量：25.0 %</p> <p>◆其他〈 〉： %</p>
備考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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。</p> <p>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p>