

淡江大學 99 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	蔡忻林 Tsai Shin-lin
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 F	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0F		
學 系(門) 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。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	有氧舞蹈是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。有氧舞蹈是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。		
	The class design of Aerobic Dance is based on the theory of Health-related Physical Fitness. It lets the movements of human body go with continuous and rhythmical music. Aerobic Dance is a kind of total body exercise, while aims to improve cardiopulmonary fitness, muscle fitness, flexibility and body composition.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	Students will be able to recognize Aerobic Dance and Health-related Physical Fitness.	C2	ABCD
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	Let students do various steps, techniques and choreography.	P3	EFG
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	To improve students' physical fitness, lose weights and keep in	A5	ABCDFG
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	Students will be able to experience the benefits of Aerobic Dance and have fun.	A6	HIJ

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能	課堂講授	測驗
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力	課堂講授、分組練習	測驗
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授、體適能評量	測驗、體適能檢測
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂及鼓勵多參與運動	出席率

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	1.介紹有氧舞蹈與健康體適能。2.中低強度有氧舞蹈、柔軟伸展操。	1.左邊進度表為原預計授課內容，但因60週年校慶而有所變動

2	09/20	1.運動前的準備與安全性。2.中高強度有氧舞蹈、核心肌群訓練及伸展操	2.本學期配合學校擴大規模慶祝60週年校慶，本班為運動會大會舞表演班級。
3	09/27	1.土風舞有氧。2.健康體適能檢測及其意義。	3.11月8日校慶前的上課內容以大會舞動作為主，並且利用校慶前之2次週末團體演練。可以抵後面上課時數
4	10/04	1.身體質量指數、理想體重。2.瑜珈有氧（一）	4.大會舞動作內容為學期測驗項目之一。
5	10/11	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧（二）	5.不能配合者請勿選課。
6	10/18	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。2.瑜珈有氧（三）。	
7	10/25	1.運動的安全性與開始運動時的生理現象2.抗力球有氧（一）、抗力球肌力訓練。	
8	11/01	1.提高肌肉適能（肌力與肌耐力）的運動處方。2.抗力球有氧（二）、抗力球肌力訓練。3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
9	11/08	1.提高柔軟度的運動處方：伸展操時間、強度、頻率2.武術有氧3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合。	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	1.METs值熱量消耗計算。2.階梯有氧步法、趨階的介紹，動作組合一3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
12	11/29	1.階梯有氧基本步法，動作組合一、二。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合。	
13	12/06	1.階梯有氧動作組合一、二、三。2.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
14	12/13	1.複習階梯有氧考試動作。2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度考試動作組合	
15	12/20	1.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度組合動作測驗。2.複習階梯有氧動作	
16	12/27	1.階梯有氧動作測驗。	
17	01/03	1.健康體適能後測。	
18	01/10	期末考試週	
修課應注意事項		1.應著伸縮性好的運動服裝、乾淨運動鞋、攜帶開水和毛巾。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)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。 3.本班為60週年校慶運動會大會舞表演班級，不能配合者請勿選課。	

教學設備	其它(音響、瑜珈墊、階梯、抗力球、啞鈴、彈力繩、棍棒、白板、麥克)
教材課本	
參考書籍	1.Karen Clippinger-Robertson(1993), Components of Aerobic Class Aerobics instructor Manual, San Diego, Aerobic Council on Exercise 2.健康體適能理論與實務 3.NIKE TRAINING CLUB—DYNAMIC YOGA TRAINING
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	◆平時考成績： % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： % ◆其他〈技能測驗： 60 %學習精神及運動道德〉：100.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。