

淡江大學 99 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	謝幸珠 Hsieh Hsing-chu
	PHYSICAL EDUCATION-AEROBIC DANCE		
開課系級	體育興趣日 E	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0E		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	<p>(中) 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。</p>		
	<p>(英) 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.</p>		

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	1.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 P3 EFG	2. Let students do various steps, techniques and choreography.	P3	EFG
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	3.To improve students' physical fitness, lose weights and keep in shape.	A5	ABCDFG
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	4. 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	期末考
2	2.學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力 P3 EFG	課堂講授、分組練習	期末考
3	3.提升學生的體適能、減重、塑身	課堂講授	期末考、體適能檢測
4	4.學生能體驗運動效益，享受運動樂趣	課堂講授	出席率

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~100/02/20	1.介紹有氧舞蹈課程。2.運動前的準備與安全性。3.低衝擊有氧舞蹈 (Low Impact Aerobics)、柔軟伸展操。	

2	100/02/21~ 100/02/27	1.認識有氧舞蹈與健康體適能。 2.低高衝擊有氧舞蹈 (Hi-Low Impact Aerobics) 、核心肌群訓練及伸展操。	
3	100/02/28~ 100/03/06	1.中高衝擊有氧舞蹈。 2.核心肌群訓練。 3.柔軟伸展操。	
4	100/03/07~ 100/03/13	1.動態瑜珈有氧意義。 2.動態瑜珈有氧 (一) 。	
5	100/03/14~ 100/03/20	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 2.動態瑜珈有氧 (二) 。	
6	100/03/21~ 100/03/27	1.提高心肺功能的運動處方、測量脈搏。 2.動態瑜珈有氧 (三) 。	
7	100/03/28~ 100/04/03	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) 。 3.抗力球肌力訓練。	
8	100/04/04~ 100/04/10	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	100/04/11~ 100/04/17	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、核心肌群及柔軟度動作組合。	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	1.階梯有氧、步法、趨階方式的介紹。 2.階梯有氧動作組合一。 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。	
12	100/05/02~ 100/05/08	1.身體組成的意義、身體質量指數、腰臀圍比、理想體重。 2.階梯有氧步法、趨階方式的介紹，動作組合一、二。 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。 4.測量身高體重、換算身體質量指數。	
13	100/05/09~ 100/05/15	1.健康體適能檢測及其意義。 2.階梯有氧基本步法，動作組合一、二、三。 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。 4.一分鐘仰臥起坐、坐姿體前彎測驗。	
14	100/05/16~ 100/05/22	1.METs值熱量消耗計算。 2.階梯有氧動作組合一、二、三。 3.肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。 4.立定跳遠測驗。	
15	100/05/23~ 100/05/29	1.複習階梯有氧考試動作。 2.複習肌力、平衡、核心肌群及柔軟度動作組合。 3.男生1600、女生800公尺跑走。	
16	100/05/30~ 100/06/05	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。	
17	100/06/06~ 100/06/12	階梯有氧動作測驗。	
18	100/06/13~ 100/06/19	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。		
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、麥克風		
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：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈出席率學習精神及運動道德〉：40.0 %
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。