

1042學期 課程基本資料/Course Information																														
系所 / 年級	共同必修 2年級	課號 / 班別	GSG00089 / B																											
學分數	0學分	選 / 必修	必修																											
科目中文名稱	體育(四)-有氧舞蹈	科目英文名稱	Physical Education(4)-Dance Aerobics																											
主要授課老師	李亭儀	開課期間	一學年之下學期																											
人數上限	30人	已選人數	30人																											
起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間																														
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期4第3節 第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期4第4節  <b>請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。</b> <b>Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.</b>																														
教學綱要/syllabus																														
第一部分/Part I (※依課程委員會審議之內容決議填入)																														
一、教學目標所要達成之能力培養項目： <b>【依據課程委員會審議通過之課程與基本素養/核心能力關聯表填寫】</b>	Item	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies	相關性 Relevance																											
			高度相關    中度相關																											
	1	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]	✓																											
	2	關懷 Care [具有實踐關懷自己(尊重生命、感恩惜福)、關懷他人(孝親尊長、同理尊重、團隊合作)、關懷社會(扶助弱勢、服務社區)、以及關懷世界(愛護地球、多元文化)的行動力]	✓																											
	3	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]	✓																											
	4	卓越 Excellence [具有追求自我突破，並能終身學習，以不斷因應社會與時代需求的企圖心]																												
	5	中文能力 Chinese Competencies [具有中文閱讀賞析、文字運用表達及文書處理能力]																												
	6	英文能力 English Competencies [具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]																												
7	資訊能力 Information Competencies [具有常用的電腦軟體操作及利用網際網路中豐富資源的能力]																													
二、教學目標 (Objective)	1. 認知面：[使學生理解、應用、分析、綜合、比較、推論、評估本課程之理論與概念]： 1. 藉以認識有氧舞蹈知識與動作運用方法，並鍛鍊身心，使其均衡發展，增進運動技能。2. 提升身體適應能力，培養欣賞運動美感，樹立合作團隊精神，以充實休閒生活。3. 透過本課程讓學生享受有氧舞蹈運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。 2. 技能面[使學生能獲得運用與實做本課程理論與概念之技巧]： 程由有氧舞蹈運動訓練模式，提供學生養成基本體能與身心適能。並於訓練中強化其身心適能、運動道德觀與運動精神，從中培養學生音律美感、創新編舞能力與團隊互助溝通協調能力。 3. 情意面[能引發學生對本課程之興趣，激發學生學習動機，增加觸類旁通與自主學習]： 1. 鍛鍊健全身心 2. 促進身心健全發展 3. 培養運動道德 4. 發揚團隊精神及養成終身運動習慣																													
三、符合教學目標之課程內容設計	1. 依韻律體育課程一貫性原則，配合學校體育設施、環境條件選定授課教材，施予進階教學。2. 藉以認識韻律舞蹈知識與方法，並鍛鍊身心，使其均衡發展，增進運動技能，提升身體適應能力，培養良好運動習慣，樹立合作守法精神，欣賞運動美感，以及充實休閒生活。																													
四、先修科目 (Pre Course)																														
第二部分/Part II																														
一、多元教學方法 (Teaching Method)	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準</td> <td><input type="checkbox"/> 案例或故事討論</td> <td><input type="checkbox"/> 講述</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 學生課後書面報告</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 小組討論</td> <td><input type="checkbox"/> 學生上台報告</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 學生實作</td> <td><input type="checkbox"/> 角色演練</td> <td><input type="checkbox"/> 習題練習</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 採訪</td> <td><input type="checkbox"/> e化教學</td> <td><input type="checkbox"/> 審議式民主</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> 一分鐘回饋</td> <td><input type="checkbox"/> 磨課師課程</td> <td><input type="checkbox"/> 翻轉教學</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 企業參訪</td> <td><input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習</td> <td><input type="checkbox"/> 見習</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 協同教學</td> <td><input type="checkbox"/> 服務學習課程</td> <td><input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論</td> <td><input type="checkbox"/> 腦力激盪</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 其他</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 觀察與資料收集</td> <td><input type="checkbox"/> 實習</td> <td></td> </tr> </table>			<input checked="" type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/> 案例或故事討論	<input type="checkbox"/> 講述	<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論	<input type="checkbox"/> 學生上台報告	<input type="checkbox"/> 學生實作	<input type="checkbox"/> 角色演練	<input type="checkbox"/> 習題練習	<input type="checkbox"/> 採訪	<input type="checkbox"/> e化教學	<input type="checkbox"/> 審議式民主	<input checked="" type="checkbox"/> 一分鐘回饋	<input type="checkbox"/> 磨課師課程	<input type="checkbox"/> 翻轉教學	<input type="checkbox"/> 企業參訪	<input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習	<input type="checkbox"/> 見習	<input type="checkbox"/> 協同教學	<input type="checkbox"/> 服務學習課程	<input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目	<input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/> 腦力激盪	<input checked="" type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input type="checkbox"/> 實習	
<input checked="" type="checkbox"/> 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/> 案例或故事討論	<input type="checkbox"/> 講述																												
<input type="checkbox"/> 學生課後書面報告	<input checked="" type="checkbox"/> 小組討論	<input type="checkbox"/> 學生上台報告																												
<input type="checkbox"/> 學生實作	<input type="checkbox"/> 角色演練	<input type="checkbox"/> 習題練習																												
<input type="checkbox"/> 採訪	<input type="checkbox"/> e化教學	<input type="checkbox"/> 審議式民主																												
<input checked="" type="checkbox"/> 一分鐘回饋	<input type="checkbox"/> 磨課師課程	<input type="checkbox"/> 翻轉教學																												
<input type="checkbox"/> 企業參訪	<input type="checkbox"/> 與課程有關之實務學習	<input type="checkbox"/> 見習																												
<input type="checkbox"/> 協同教學	<input type="checkbox"/> 服務學習課程	<input type="checkbox"/> 其他系課程委員會核定之實務學習項目																												
<input type="checkbox"/> 影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/> 腦力激盪	<input checked="" type="checkbox"/> 其他																												
<input type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input type="checkbox"/> 實習																													
二、多元教學方法與教育目標的連結	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b></td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td>1. 由學生自訂學習目標與抱負水準</td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>			<b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b>	1	2	3	1. 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																			
<b>您所勾選之教學方法與何種基本素養/核心能力有關?</b>	1	2	3																											
1. 由學生自訂學習目標與抱負水準	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																											

	2.小組討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	3.影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	4.一分鐘回饋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	5.其他	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>三、參考書目 (Reference)</b> 【符合教學目標之參考書目】	1.運動保健與體適能(2008)，林貴福 盧淑雲。冠學出版社。 2.減壓瑜珈(2008)，景麗。成都時代出版社。 3.彼拉提斯入門學習百科(2006)，Alycea Ungaro。貓頭鷹出版社。 4.動瑜珈：融合瑜珈、彼拉提斯、舞蹈元素的複合式有氧運動(2005)，于文蕙。相映文化出版社。 5.變美變瘦變快樂：阿迪老師動感有氧到你家(2004)，潘若迪。方智出版社。					
<b>四、教學進度 (Syllabi)</b> 【符合教學目標之教學進度】	<b>教學進度與何種基本素養/核心能力有關?</b>			1	2	3
	2016/2/18	有氧舞蹈課程概要 Aerobics course outline	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/2/25	有氧舞蹈基本動作(手、腳、方向、低強度) Aerobics basic operation (hand, foot, the direction of low intensity)	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/3/3	有氧舞蹈動作組合(手、腳、方向、轉、中低強度) Aerobics movement combinations (hands, feet, direction, turn, low intensity)	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/3/10	有氧舞蹈動作多重組合、小品有氧舞蹈 (綜合) Aerobics multiple combinations action	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/3/17	有氧舞蹈動作多重組合、小品有氧舞蹈 (綜合) Aerobics multiple combinations action	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/3/24	有氧舞蹈動作組合-free style Aerobics movement combination -free style	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/3/31	有氧舞蹈動作組合-free style Aerobics movement combination -free style	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/4/7	有氧舞蹈動作組合-free style Aerobics movement combination -free style	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/4/14	期中考 Midterm	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/4/21	有氧舞蹈與伸展 Aerobics and stretching	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/4/28	有氧舞蹈與伸展 Aerobics and stretching	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/5/5	有氧舞蹈與肌力訓練 Aerobics and strength training	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/5/12	有氧舞蹈與肌力訓練 Aerobics and strength training	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/5/19	有氧舞蹈10個/8拍組合動作驗收 Aerobics 10/8 beat combo moves acceptance	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/5/26	有氧舞蹈20個/8拍組合動作驗收 Aerobics 20/8 beat combo moves acceptance	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/6/2	綜合演練與討論 Comprehensive training and discussion	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/6/9	模擬考試 Exam	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2016/6/16	期末成果展演 Final Exam	李亭儀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>五、多元評量方法 (Evaluation)</b> 【所勾選評量方法之評分加總為100分】	評量方式	分數	評量方式	分數		
	<input type="checkbox"/> 實作測驗	0	<input type="checkbox"/> 期中筆試	0		
	<input type="checkbox"/> 隨堂筆試測驗	0	<input type="checkbox"/> 期末筆試	0		
	<input type="checkbox"/> 小組作業	0	<input type="checkbox"/> 期中報告	0		
	<input type="checkbox"/> 服務日誌	0	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告	50		
	<input type="checkbox"/> 口試	0	<input type="checkbox"/> 專題報告	0		
	<input type="checkbox"/> 個人上台報告	0	<input type="checkbox"/> 實作作品與反思	0		
	<input type="checkbox"/> 小組上台報告	0	<input type="checkbox"/> 前後測比較進步與成長	0		
	<input checked="" type="checkbox"/> 出席狀況	30	<input checked="" type="checkbox"/> 課堂參與與表現	20		
	<input type="checkbox"/> 心得與反思報告	0	<input type="checkbox"/> 其他	0		
<b>六、多元評量方法與教育目標的連結</b>	<b>您所勾選之評量方法與何種基本素養/核心能力有關?</b>			1	2	3
	1.期末報告	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

	2.出席狀況	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3.課堂參與與表現	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
七、講義位址( <a href="#">http://</a> )				

[回上頁](#)

[重新查詢](#)