

1012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 / A
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	一學年之上學期
人數上限	33 人	已選人數	32人
起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間			
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第03節 第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第04節 請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。 Please observe Intellectual Property Rights (IPR), not to make illegal copies.			
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： 【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】	基本素養/核心能力 Core Literacy/Core Competencies		相關性 Relevance
			高度相關 中度相關
	健康 Health [具有促進身體、心理以及靈性健康的良好習慣]		
	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]		
	創新 Innovation [具有創造特色的原創力與求新、求變及應變的能力]		
	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]		
	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]		
	英文能力 English Competencies[具有英文閱讀、寫作及聽講之溝通能力]		
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)	<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"/> 服務學習	<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"/> 腦力激盪	<input type="checkbox"/> 學生實作
	<input type="checkbox"/> 習題練習	<input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞與討論	<input type="checkbox"/> 採訪
	<input type="checkbox"/> 審議式民主	<input type="checkbox"/> 觀察與資料收集	<input checked="" type="checkbox"/> 一分鐘回饋
		<input checked="" type="checkbox"/> 其他	
二、參考書目 (Reference) [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.減壓瑜伽(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。		
三、教學進度 (Syllabi) [符合教學目標之教學進度]	2013/2/21	有氧舞蹈課程概要	李亭儀
	2013/2/28	有氧舞蹈基本動作(手、腳、方向、低強度)	李亭儀
	2013/3/7	有氧舞蹈動作組合(手、腳、方向、轉、中低強度)	李亭儀
	2013/3/14	有氧舞蹈動作多重組合、小品有氧舞蹈 (綜合)	李亭儀
	2013/3/21	有氧舞蹈動作多重組合、小品有氧舞蹈 (綜合)	李亭儀
	2013/3/28	有氧舞蹈動作組合-free style	李亭儀
	2013/4/4	清明節放假一天	李亭儀

	2013/4/11	有氧舞蹈動作組合-free style		李亭儀
	2013/4/18	期中考		李亭儀
	2013/4/25	有氧舞蹈與伸展		李亭儀
	2013/5/2	有氧舞蹈與伸展		李亭儀
	2013/5/9	有氧舞蹈與肌力訓練		李亭儀
	2013/5/16	有氧舞蹈與肌力訓練		李亭儀
	2013/5/23	有氧舞蹈10個8拍組合動作驗收		李亭儀
	2013/5/30	有氧舞蹈20個8拍組合動作驗收		李亭儀
	2013/6/6	綜合演練與討論		李亭儀
	2013/6/13	模擬考試		李亭儀
	2013/6/20	期末成果展演		李亭儀
四、多元評量方法 (Evaluation) [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
五、講義位址 (http://)				