

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱： 通識教育中心			
科目名稱： 韻律			
英文科目名稱： Aerobic Dance			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一學期、必修 0 學分	
教學目標：			
1. 教導學生瞭解韻律舞蹈與瑜珈提斯運動之概念與理論。(知識)			
2. 教導學生舞蹈運動基本腳步與手勢，藉由組合動作加強協調訓練。(技能)			
3. 透過本課程建立正確的運動觀念與常識，以達減少脂肪、增強心肺耐力、柔軟度、雕塑身材的效果，並養成良好運動習慣，使學生擁有健康的身心，並將『運動生活化』，以激發學生之自我潛能，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質。(態度)			
4. 透過本課程教導學生認識正確舞蹈運動方式與實際操練，減少運動傷害的發生，進而達到健康與塑身的創新運動，並帶來極為精緻的休閒運動以提升身心靈之平衡。(其他)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、介紹基礎韻律舞蹈 (Aerobic) 基本觀念與動作	1. 韻律舞蹈之起源、發展 2. 舞蹈基本步教學與體能訓練 3. 舞蹈組合動作教學(手、腳、方向、轉)	14	
三、介紹瑜珈提斯 (Yogalates) 基本觀念與動作	1. 瑜珈提斯之起源與發展 2. 瑜珈基本動作與腹式呼吸練習 3. 強化核心肌群能量、增強身體柔軟度	8	
四、舞蹈運動綜合演練	1. 分組綜合練習與探討，分享與回饋	6	
五、教學成果測驗	1. 綜合舞蹈運動概念結合音樂，舞出自我	6	(共 36 節/18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</p>			

檢核項目	是否符合
1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明:**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：韻律 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

韻律舞蹈運動為國內一大熱門運動項目，在大學校園裡亦是學生相當熱愛之活動。透過本課程教導學生瞭解有氧舞蹈運動與瑜珈提斯之理論與動作，並強化學生體能訓練(包括肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡、協調能力等)，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

- 運動保健與體適能(2008)，林貴福 盧淑雲。冠學出版社。
- 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。
- 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。
- 減壓瑜珈(2008)，景麗。成都時代出版社。
- 彼拉提斯入門學習百科(2006)，Alycea Ungaro。貓頭鷹出版社。

## 5. 課程目標

- 依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。
- 藉以認識韻律舞蹈、瑜珈提斯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。
- 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。
- 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。

## 6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	瑜珈提斯之起源與發展
2	有氧舞蹈運動之起源與發展	11	暖身運動、腹式呼吸與瑜珈基本單一動作教學、拜日式教學、緩和運動
3	暖身運動、入門有氧舞蹈教學、緩和運動	12	暖身運動、瑜珈基本組合動作教學、緩和運動
4	暖身運動、基礎有氧舞蹈教學、緩和運動	13	暖身運動、瑜珈入門組合動作教學、緩和運動
5	暖身運動、基礎有氧舞蹈教學、緩和運動	14	暖身運動、靚舞比賽、緩和運動
6	暖身運動、進階有氧舞蹈教學、緩和運動	15	暖身運動、靚舞比賽、緩和運動
7	暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動	16	分組綜合練習、團隊討論
8	暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動	17	分組綜合練習、團隊討論
9	暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動	18	綜合檢討與期末測驗

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉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。並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標			
	a	b	c	d
1. 培養運動知能與技能	3	3	2	2
2. 建立終身規律運動效能	1	2	3	3
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	2	3	3

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標			
	a	b	c	d
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	2
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	3	3
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	2	2	3
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	2	3	3
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	2	3	3

## 10. 建議評分方式

個人運動精神 20%  
團隊演練測驗 40%  
出席率 40%

## 11. 修訂者及修訂日期

李亭儀 講師，98 年 5 月 4 日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：韻律		英文科目名稱：Aerobic				
授課老師：李亭儀						
教學 目 標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導學生瞭解韻律舞蹈與瑜珈提斯運動之概念與理論。</li> <li>2. 教導學生舞蹈運動之基本腳步與手勢，藉由組合動作加強協調訓練。</li> <li>3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。</li> <li>4. 透過本課程讓學生享受韻律舞蹈運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，並帶來極為精緻的休閒運動以提升身心靈之平衡，養成終身規律運動的好習慣。</li> </ol>					
體育學群 訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之 學生 核心能力	核心 能力一	核心 能力三	核心 能力二	核心 能力六	核心 能力四	核心 能力五
課程綱要表	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	藉由舞蹈運動，增進完美體態與培養欣賞運動美感，並終身學習之能力	培養團隊合作精神，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
韻律舞蹈運動之起源、發展						
介紹基礎韻律舞蹈(Aerobic)基本觀念與動作						
介紹瑜珈提斯(Yogalates)基本觀念與動作						
舞蹈運動綜合演練						
終身休閒韻律舞蹈運動之推廣						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：韻律	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Aerobic	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：李亭儀	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                           |                          |                          |                          |                          |                          |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「韻律舞蹈運動之起源與發展」  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「基本動作與體能訓練」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「有氧舞蹈動作訓練」      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「瑜珈提斯舞蹈運動訓練」    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實引導我們進行「分組練習與舞蹈編排」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |  |                          |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 06. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「完美體態與培養欣賞運動美感」之能力         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「培養團隊合作精神，以增進職場效能」之能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 15. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |