

南台科技大學 95 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育 (三) (有氧舞蹈 F)
課程編碼	04D0060Y
系所代碼	A
開課班級	四技會資二甲 四技化材二甲 四技會資二乙 四技企管二甲 四技企管二乙 四技晶片二甲 四技化材二乙 四技多遊二甲
開課教師	徐翠敏
學分	0.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
課程概述	以有氧舞蹈為主，再加上瑜珈與 Pilates 的練習。
課程目標	(1) 增強體適能。 (2) 提高身心平衡能力。 (3) 舒緩身心的緊張與壓力。
課程大綱	高低衝擊有氧舞蹈 Hip Hop 有氧舞蹈 拉丁有氧舞蹈 階梯有氧舞蹈 伸展與肌力訓練 身心平衡與放鬆的練習
英文大綱	
教學方式	實務操作,
評量方法	實作評量, 課程參與度(出席率),
指定用書	
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	(1) 穿著運動服裝，並更換乾淨的運動鞋。 (2) 無心血管或特殊疾病者才能參與。 (3) 不易遲到與曠課者。
全程外語授課	
授課語言 1	
授課語言 2	
輔導考照 1	

