

## 南台科技大學 95 學年度第 1 學期課程資訊

<b>課程名稱</b>	體育(有氧舞蹈)
<b>課程編碼</b>	04N00105
<b>系所代碼</b>	A
<b>開課班級</b>	夜二技資管四甲 夜二技英語四甲 夜二技幼保四甲 夜二技光電四甲 夜二技會資四甲 夜二技電子四甲
<b>開課教師</b>	黃鈺婷
<b>學分</b>	0.0
<b>時數</b>	2
<b>上課節次地點</b>	
<b>必選修</b>	自選必修
<b>課程概述</b>	1.有氧舞蹈入門 2.高低衝擊有氧舞蹈 3.階梯有氧舞蹈
<b>課程目標</b>	1.培養學生對有氧舞蹈的興趣 2.透過有氧舞蹈培養健康體適能 3.透過有氧舞蹈建立正向自我概念 4.推廣終身運動的習慣
<b>課程大綱</b>	1.介紹有氧舞蹈、操作 2.高低衝擊有氧舞蹈基本動作練習 3.組合動作練習 4.舞曲練習 5.舞曲練習測驗 6.地板運動 7.階梯有氧舞蹈基本動作練習 8.組合動作練習 9.舞曲練習 10.舞曲練習測驗 11.局部線條加強 12.學科測驗
<b>英文大綱</b>	1.Introduction to Aerobics and practice 2.The basic of Hi-Lo 3.Ditto 4.Work-out to dance music collections 5.Practice to dance music collection/ exam 6.floor exercise 7.The basic movements of Step Aerboics 8.Ditto

	<p>9.Work-out to dance music collections</p> <p>10.Practice to dance music collection/ exam</p> <p>11.Reinforcement of body symmetry</p> <p>12.Final examination in writing</p>
教學方式	課堂講授, 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	音響
注意事項	
全程外語授課	
授課語言 1	
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	