

南台科技大學 99 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	有氧舞蹈(A)
課程編碼	04D01507
系所代碼	14
開課班級	高年級體育選修
開課教師	徐翠敏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	選修
課程概述	本課程為有氧舞蹈之延伸課程，教學目的在於讓學生瞭解有氧舞蹈進階動作之特性並能做出有氧舞蹈進階組合動作與肌力訓練之動作，進而享受有氧舞蹈之樂趣，增進心肺功能與養成其終身運動之習慣。
課程目標	<p>一、認知方面：著重於學生對各項運動之認識及理解，進而應用於其它項目之運動。</p> <p>二、技能方面：著重在學生對各項基本動作熟練（由教師先講解、示範再操作）， 及各基本動作間之相互配合。</p> <p>三、情意方面：由教師的引導，使學生對運動產生興趣，進而達到運動效果，促 進身心健康及良好休閒活</p>
課程大綱	<p>1.課程介紹:瞭解本學期進階有氧舞蹈課程內容與上課進度</p> <p>2.有氧舞蹈基本動作複習:基本舞步複習與肌力訓練以及音樂節奏配合之練習</p> <p>3.進階有氧舞曲(I):</p> <p>1.暖身 2.基本舞步訓練 3.主動作(每週四個八拍進階舞步組合) 4.肌力訓練 5.緩和</p> <p>4.創意組合動作:期中考試：</p> <p style="padding-left: 20px;">1.舞步之熟練度與團隊默契</p> <p style="padding-left: 20px;">2.創意組動作</p> <p style="padding-left: 20px;">3.服裝</p> <p>5.進階有氧舞曲(II):</p> <p>1.暖身 2.基本舞步訓練 3.主動作(每週四個八拍進階舞步組合) 4.肌力訓練 5.緩和</p> <p>6.創意組合動作:複習</p> <p>期末考試：</p> <p style="padding-left: 20px;">1.舞步之熟練度與團隊默契</p> <p style="padding-left: 20px;">2.創意組動作</p>

	3.服裝
英文大綱	
教學方式	課堂教授,實務操作,
評量方法	自行設計測驗,實作評量,課程參與度(出席率),
指定用書	好動份子最健康---強身卻病的秘訣
參考書籍	
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>一、請穿著室內專用運動鞋。</p> <p>二、請穿著貼身、排汗性良好的服裝，韻律服尤佳。</p> <p>三、自我挑戰但更要傾聽身體的聲音，運動中有任何狀況務必告知老師。</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	