

南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	有氧舞蹈(E)
課程編碼	04D01503
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	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	好動份子最健康（強身卻病的秘密） 尼爾曼（David C, Nieman） 方明 編譯 藝軒圖書出版社 957-616-806-6 2005
先修科目	
教學資源	
注意事項	<p>本課程以增強心肺功能，提昇健康體適能為主，因此透過有氧運動的原理，在活動過程，藉由不同轉速的音樂節拍來帶動全身的大肌肉運動，以期望能達到體適能（Physical Fitness）訓練的目的（包括心肺耐力、肌力、肌耐力、增加柔軟度及體脂肪的減少）。</p> <p>有氧舞蹈課程注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、有心臟病、高血壓、糖尿病、氣喘等特殊疾病者，請勿上課，預防危險 2、請盡量不要遲到，別吃太飽並做好暖身活動，遲到者注意先自行暖身。 3、請更換乾淨的運動鞋（有氧鞋或慢跑鞋），以舒適為原則。 4、請穿著有彈性的運動服裝。 5、這是一項激烈的運動，脊椎有毛病的人，千萬不可輕易嘗試。而且，由於個人體質不同，因此，從事有氧舞蹈運動務必小心體能狀況，看看自己的心臟是否負荷得了。
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	