

## 南台科技大學 102 學年度第 2 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(四)：有氧舞蹈(E)
課程編碼	04D03405
系所代碼	14
開課班級	四技奈米二甲 四技奈米二乙四技醫電二甲四技電資二甲四技資傳二甲四技資傳二乙四技商設二甲四技動畫二甲
開課教師	徐翠敏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	管制必修
課程概述	四技二年級體育生活課程實施興趣選項 體育教育中心依學校場地 學生選課興趣項目決定開課項目
課程目標	<p>一 建構學生四技二年級選修興趣選項課程的基本認識及心理準備</p> <p>二 建構學生修習體育生活課程的學習態度</p> <p>三 建構學生基本休閒生活的技巧</p> <p>四 養成學生運動一生 一生運動的良好習慣</p> <p>五 建構學生良好團體意識特質的養成</p>
課程大綱	以每一個開課單項敘述為主
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
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"> <li>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</li> <li>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。</li> <li>3、請更換乾淨的運動鞋（有氧鞋或慢跑鞋），以舒適為原則。</li> <li>4、請穿著有彈性的運動服裝。</li> <li>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</li> </ol>

	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	