

南臺科技大學 105 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：有氧舞蹈(C)
課程編碼	04D03303
系所代碼	14
開課班級	四高齡服務二甲 四技網通二甲四技微電二甲四技資管二甲四技資管二乙四技資管二丙四技會資二甲四技會資二乙四技日語二甲四技日語二乙
開課教師	黃鈺婷
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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>1.舞步之熟練度與團隊默契</p> <p>2.創意組動作</p> <p>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>1.舞步之熟練度與團隊默契</p> <p>2.創意組動作</p> <p>3.服裝</p>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	
先修科目	<p>注意事項：</p> <p>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</p> <p>2、遲到者注意先自行暖身</p> <p>3、請更換乾淨的運動鞋</p> <p>4、請穿著有彈性的運動服裝</p>
教學資源	
注意事項	<p>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。</p> <p>2、遲到者注意先自行暖身。</p> <p>3、請更換乾淨的運動鞋，穿室外鞋一次扣平常成績 10 分，穿室外鞋三次以上，不得 參加期末考術科及學科測驗。</p> <p>4、請穿著有彈性的運動服裝，服裝不整一次扣平常成績 5 分。</p> <p>5、自備開水，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。</p> <p>6、上課時間嚴禁使用 3C 用品，如有特殊情形，必須向老師報告，未經老師許可使用 3C 用品，一次扣平常成績 5 分。</p> <p>7、如果上課當天身體不舒服，可以請見習，必須在上課前向老師報告，學期中第一次請見習不扣分，第二次起每次扣平常成績 3 分。</p> <p>8、上課時間如果要暫時離開教室，必須向老師報告，未經老師許可自行離開教室視同 曠課。</p> <p>9、一學期累計缺課六次以上，不得參加期末考術科測驗及學科測驗，缺課六次以上代表請假加上曠課的次數達到六次，包括六次。</p>
全程外語授課	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	英語

輔導考照 1	
輔導考照 2	