

南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D01503
課程中文名稱	有氧舞蹈(C)
課程英文名稱	Qerobic dance
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	黃鈺婷
上課教室(時間)	週二第 3 節() 週二第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
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。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 -----</p> <p>1.建立學生對於有氧舞蹈基本認知，進而養成良好及規律性的運動習慣，--， 1 建構健康生活 2.由舞蹈中養成規律運動終生享受運動樂趣，--，2 永續健康照護 3.課程中皆搭配音樂，一方面增強學生對音樂的敏感度，使其提升節奏感，另一方面提升學生聆聽其音樂旋律之美，--，3 休閒技能養成 4.訓練個人與社會生活上的應用之技能，--，4 尊重生命價值 5.由舞蹈運動中學習關懷他人培養與他人互動，--，5 真誠關懷社會 6.由舞蹈的欣賞，增進個人美感意境的內涵養成，--，6 運動藝術欣賞 7.調劑身心，將有氧舞蹈成為紓壓放鬆之休閒運動，--，7 優質情緒管理 8.由舞蹈運動中建立及強化互助合作的合群團體意識，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<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 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 3.進階有氧舞曲(I): 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> <ol style="list-style-type: none"> 1.舞步之熟練度與團隊默契 2.創意組動作 3.服裝 <p>5.進階有氧舞曲(II):</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>6.創意組合動作:複習</p> <p>期末考試：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.舞步之熟練度與團隊默契 2.創意組動作 3.服裝
英/日文課程大綱	
課程進度表	<p>W01：課程說明 / 體適能</p> <p>W02：活力有氧</p> <p>W03：階梯有氧</p> <p>W04：階梯有氧</p> <p>W05：曲線雕塑 / 運動傷害</p> <p>W06：舞動有氧</p> <p>W07：舞曲練習</p> <p>W08：期中考 術科考試</p> <p>W09：期中考週</p> <p>W10：舞動有氧</p> <p>W11：皮拉提斯</p> <p>W12：拉丁有氧</p> <p>W13：墊上核心 / 運動傷害</p> <p>W14：活力有氧</p> <p>W15：舞曲練習</p> <p>W16：期末考 術科測驗</p> <p>W17：術科補考 / 課程檢討</p> <p>W18：期末考週</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>建立學生對於有氧舞蹈基本認知，進而養成良好及規律性的運動習慣，課堂講授，筆試</p> <p>由舞蹈中養成規律運動終生享受運動樂趣，實作演練，實作</p> <p>課程中皆搭配音樂，一方面增強學生對音樂的敏感度，使其提升節奏感，另一方面提升學生聆聽其音樂旋律之美，啟發思考，實作</p>

	<p>訓練個人與社會生活上的應用之技能，實作演練，實作</p> <p>由舞蹈運動中學習關懷他人培養與他人互動，其他、舞曲創作編排與練習、實作</p> <p>由舞蹈的欣賞，增進個人美感意境的內涵養成，實作演練，課堂展演課堂展演</p> <p>調劑身心，將有氧舞蹈成為紓壓放鬆之休閒運動，分組討論，作業</p> <p>由舞蹈運動中建立及強化互助合作的合群團體意識，其他、舞曲創作編排與練習、，課堂展演</p>
指定用書	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	<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、遲到者注意先自行暖身。 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測驗。 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。 5、自備開水與毛巾，不得攜帶飲料或食物進入律動教室。 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，在未經老師許可之下使用 3C 用品，一次扣平常成績 5 分。 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。 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。 9、一學期累計缺課六次以上，平時成績以 D 計算，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。