

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D03406
課程中文名稱	體育生活(四)：有氧舞蹈(F)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Qerobic dance
學分數	1.0
必選修	管制必修
開課班級	四技國企二甲 四技國企二乙四技財金二甲四技財金二乙四技財金二丙四技資工二甲四技資工二乙四技生技二甲四技生技二乙
任課教師	徐翠敏
上課教室(時間)	週四第 3 節() 週四第 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	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
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</p> <p>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</p> <p>3.由運動中發展健全人格，課程中搭配音樂，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</p> <p>4.訓練個人與社會生活上的應用之技能，--，4 尊重生命價值</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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	以每一個開課單項敘述為主
英/日文課程大綱	
課程進度表	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，或者

結合強度較強或動作較大的流行 MV 舞蹈，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）。

高衝擊有氧舞蹈的內容是由跳躍動作所組成，其能量消耗及衝擊力量與慢跑相似；另外，低衝擊有氧舞蹈的內容由跳躍與搖擺動作組成，運動時的衝擊力量與走路相似，其能量消耗則依舞蹈的型式及技巧而異。

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。當你做有氧舞蹈時，應注意你的心跳，不能超過一定的頻率。據美國運動醫學大學指出，跳有氧舞蹈時有個安全的心跳上、下限次數，其公式是以二百二十減去你的年齡，然後乘以 0 點八五（最高）和乘以 0 點五（最低）求得的結果就是你跳有氧舞時，可以接受的心跳上下限度。因此，假設你是四十歲，那麼，最快的速度每分鐘的心跳約一百五十三次（即 $(220-40) \times 0.85 = 153$ ），亦即每十秒鐘為二十五點五次，最低一分鐘則為九十次（即 $(220-40) \times 0.50 = 90$ ），亦即每十秒鐘為十五次，這才是既安全又能達到瘦身的範圍之內。

所以，當你做有氧舞蹈時，不妨用手指接在另一只手的手腕內側，自己把脈查看脈搏的數字是否在上述公式的數據範圍之內，如果低於最低的速率，動作的速度就應稍微加快，若脈搏的次數超過最高的速率，就應該放慢。總之跳有氧舞蹈時，應掌握由溫和到劇烈的加溫技巧，在快結束時，應有五到十分鐘作為緩衝時間，然後才慢慢停止。運動時萬一出現心跳過速、頭昏、昏厥、盜汗等不正常的徵候時，一定要儘速請教醫生。

#### 有氧舞蹈課程內容

- 1、何謂有氧舞蹈？運動與健康、荒謬的減肥方法、身體本質等
- 2、不同風格有氧：以 JAZZ FUNCK、Hip Hop、階梯、格鬥或 MV 舞蹈等為主
- 3、肌肉適能的重要與強化練習
- 4、柔軟度的訓練

#### 週次日期課程進度備註

- |     |                      |
|-----|----------------------|
| 第一週 | 課程介紹；暖身運動；呼吸與放鬆      |
| 第二週 | 低衝擊有氧步法與組合；呼吸與核心控制   |
| 第三週 | 低衝擊有氧暖身組合；高衝擊有氧步法與組合 |
| 第四週 | 高低衝擊有氧組合             |
| 第五週 | 高低衝擊有氧組合變化；腹部、背部肌群訓練 |
| 第六週 | 高低衝擊有氧步法與組合；上、下肢肌力訓練 |
| 第七週 | 總複習                  |
| 第八週 | 期中測驗                 |

	<p>第九週 停課 期中考週</p> <p>第十週 JAZZ FUNCK 步法與組合；柔軟度訓練</p> <p>第十一週 JAZZ FUNCK 步法與組合；柔軟度訓練</p> <p>第十二週 JAZZ FUNCK 組合變化；整合訓練</p> <p>第十三週 階梯有氧組合變化；整合訓練</p> <p>第十四週 階梯有氧組合編創；整合訓練</p> <p>第十五週 總複習</p> <p>第十六週 討論與分享</p> <p>第十七週 期末測驗</p>
<p>教學方式與評量 方法</p>	<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，課堂展演</p> <p>由舞蹈中養成規律運動終生享受運動樂趣，課堂講授，課堂展演</p> <p>由運動中發展健全人格，課程中搭配音樂，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，實作演練，實作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，課堂講授，實作</p> <p>由舞蹈的欣賞，增進個人美感意境的內涵養成，分組討論，實作</p> <p>調劑身心，將有氧舞蹈成為紓壓放鬆之休閒運動，課堂講授，實作</p> <p>由舞蹈運動中建立及強化互助合作的合群團體意識，實作演練，實作</p>
<p>指定用書</p>	<p>書名：</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>你運動對了嗎？</p> <p>甘思元</p> <p>臉譜出版</p> <p>2011</p> <p>978-986-120-724-7</p> <p>速效運動</p> <p>麥克·莫里斯(Dr.Michael Mosley)、佩塔·畢(Peta Bee)</p> <p>謝佳真 譯</p> <p>2015</p> <p>三采文化</p>

教學軟體	
課程規範	<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，看看自己的心臟是否負荷得了。</li></ol>