

## 南臺科技大學 106 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04N03Z02
課程中文名稱	體育生活：i 曲線(D)
課程英文名稱	I Curve
學分數	3.0
必選修	自選必修
開課班級	夜四技休閒二甲 夜四技休閒二乙夜四技休閒二丙夜四技餐旅二甲夜四技餐旅二乙夜四技餐旅二丙
任課教師	宋金玲
上課教室(時間)	週四第 12 節() 週四第 13 節() 週四第 14 節()
課程時數	3
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	本課程藉由肢體的舞動增進心肺功能與協調性，強化身體肌力、肌耐力訓練，增加身體的穩定性。透過課程訓練建立正確的運動觀念，進而養成終身運動之習慣。
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>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過學習進而強化其身體和運動知覺的本質，--，1 建構健康生活</li> <li>2.從學習中養成規律運動因而生涯規劃於終身習慣，--，2 永續健康照護</li> <li>3.從學習中增加其對音樂的節奏感與肢體的律動感，--，3 休閒技能養成</li> <li>4.訓練個人與社會生活上的應用之技能，--，4 尊重生命價值</li> <li>5.由學習中培養互動關懷，從中了解差異與尊重他人，--，5 真誠關懷社會</li> <li>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</li> <li>7.學習將舞蹈運動成為其紓解壓力方式，--，7 優質情緒管理</li> <li>8.由舞蹈運動中建立互助合作、合群的團體意識，--，8 強化團體意識</li> </ol>
中文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識基本舞步語彙，概況操作介紹</li> <li>2. 身體律動與靈活性訓練</li> <li>3. 身體核心動作組合分解搭配輔助器具的使用與伸展</li> <li>4. 學習自我發現身體的改變與呈現</li> </ol>
英/日文課程大綱	

課程進度表	
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>透過學習進而強化其身體和運動知覺的本質，--，--</p> <p>從學習中養成規律運動因而生涯規劃於終身習慣，--，--</p> <p>從學習中增加其對音樂的節奏感與肢體的律動感，--，--</p> <p>訓練個人與社會生活上的應用之技能，--，--</p> <p>由學習中培養互動關懷，從中了解差異與尊重他人，--，--</p> <p>由舞蹈的欣賞，增進個人美感意境的內涵養成，--，--</p> <p>學習將舞蹈運動成為其紓解壓力方式，--，--</p> <p>由舞蹈運動中建立互助合作、合群的團體意識，--，--</p>
指定用書	
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	