

南臺科技大學 107 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D01501
課程中文名稱	有氧舞蹈(A)
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	方佩欣
上課教室(時間)	週一第 3 節() 週一第 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>-----</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.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</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	<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> <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>有氧舞蹈為心肺、肌耐力訓練的有效運動方式，也是成年人相當喜愛的室內運動課程之一。本課程以 zumba 與拳擊有氧為主軸，並搭配肌力訓練，提高學生的學習興趣與運動成效。具體課程目標如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.使學生了解有氧運動的概念，了解正確的運動方式與目的。 2.提升學生的身體律動、節奏感、協調性、心肺適能。 3.讓學生學習有氧舞蹈的基本步伐與舞蹈組合，使學生具備基本的有氧舞蹈知能。 4.透過期末展演，讓學生學習舞蹈的編排，並享受舞台表演、建立自信。 5.培養學生對有氧舞蹈的參與動機，進而建立其規律運動的習慣。 <p>第一週：課程介紹、動態/靜態熱身、身體中心姿勢解說、身體律動體驗</p> <p>第二週：基本拳擊有氧(1)</p> <p>第三週：基本拳擊有氧(2)</p> <p>第四週：基本拳擊有氧(3)</p> <p>第五週：戰鬥拳擊有氧(1)</p> <p>第六週：戰鬥拳擊有氧(2)</p> <p>第七週：戰鬥拳擊有氧(3)</p> <p>第八週：指定組合測驗</p> <p>第九週：期中考週停課一次</p> <p>第十週：zumba basic(1)-merengue</p> <p>第十一週：zumba basic(2)-merengue</p> <p>第十二週：zumba basic(3)-cumbia +分組排練</p> <p>第十三週：zumba basic(4)-cumbia +分組排練</p> <p>第十四週：zumba basic(5)-reggaeton +分組排練</p> <p>第十五週：zumba basic(6)-reggaeton +分組排練</p> <p>第十六週：展演彩排</p>

	第十七週：期末展演 第十八週：期末考週停課一次
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，實作演練課堂講授，實作</p> <p>由舞蹈中養成規律運動終生享受運動樂趣，課堂講授，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，實作演練分組討論成果驗收，實作實作課堂展演</p> <p>訓練個人與社會生活上的應用之技能，實作演練，日常表現</p> <p>由舞蹈運動中學習關懷他人培養與他人互動，分組討論，日常表現同儕互評自我評量</p> <p>由舞蹈的欣賞，增進個人美感意境的內涵養成，成果驗收，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，實作演練，自我評量</p> <p>由舞蹈運動中建立及強化互助合作的合群團體意識，實作演練成果驗收，日常表現同儕互評課堂展演</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	<p>1.上課勿遲到、早退，請假依學校規定辦理，並宜事先告知老師。</p> <p>2.上課中禁止玩手機、隨意飲食。</p> <p>3.請穿著運動服、乾淨的室內運動鞋，攜帶毛巾、水杯。未穿著運動服者斟酌扣平時分數，嚴禁牛仔褲與夾腳拖。</p> <p>4.未能於期中術科、期末術科週參與考試者，需提前告知老師並請假，未事先告知或未請假而曠考者不予補考。</p> <p>成績評量方式：</p> <p>1.出席率 40%</p> <p>2.平時學習態度及參與度 20%</p> <p>3.期中測驗 15%</p> <p>4.期末展演 25%</p> <p>備註：缺課時數達上課總時數(扣除學校期中、期末考週、及放假停課)三分之一，學期成績不予及格。</p>

