

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D01505
課程中文名稱	有氧舞蹈(D)
課程英文名稱	Aerobic 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	邱懿瑩
上課教室(時間)	週二第 8 節() 週二第 9 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> <hr/> <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1)暖身</li> <li>(2)基本舞步訓練</li> </ul>

	<p>(3)主動作(每週四個八拍進階舞步組合)</p> <p>(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</p> <p>(2)基本舞步訓練</p> <p>(3)主動作(每週四個八拍進階舞步組合)</p> <p>(4)肌力訓練</p> <p>(5)緩和</p> <p>6.創意組合動作:複習</p> <p>期末考試 :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 舞步之熟練度與團隊默契</li> <li>2. 創意組動作</li> <li>3. 服裝</li> </ol>
英/日文課程大綱	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Course introduction: Understand the content of the advanced aerobic dance and the progress</li> <li>2. Review the basic moves of aerobic dance: reviewing basic steps and strength training</li> <li>3. Advanced Aerobic Dance music (I): <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Warm-up</li> <li>(2) Basic steps training</li> <li>(3) Main action</li> <li>(4) Strength training</li> <li>(5) Cool-down/Relaxation</li> </ul> </li> <li>4. Creative combination: mid-term exam: <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Proficiency of the dance steps and understanding of team tacit</li> <li>(2) Creative moves</li> <li>(3) Costumes</li> </ul> </li> <li>5. Advanced Aerobic Dance music (II): <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Warm-up</li> <li>(2) Basic dance training</li> <li>(3) Main moves</li> <li>(4) Strength training</li> <li>(5) Relaxation</li> </ul> </li> <li>6. Creative combination: Review</li> </ol>

	<p>Final exam:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proficiency of the dance steps and understanding of team tacit</li> <li>2. Creative actions</li> <li>3. Costumes</li> </ol>
課程進度表	<p>一週 有氧運動</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.上課注意事項與規定</li> <li>2.課程進度與內容簡介</li> <li>3.測驗標準說明與比率分配</li> </ol> <p>第二週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈介紹演練與操作</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第三週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈介紹、演練與操作</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第四週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈介紹、演練與操作</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第五週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈演練與操作</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第六週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈演練與串聯</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第七週 拳擊有氧舞蹈與瑜伽</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.基本動作暖身</li> <li>2.拳擊有氧舞蹈演練與串聯</li> <li>3.伸展與放鬆(power yoga)</li> </ol> <p>第八週 期中考 拳擊有氧舞蹈</p> <p>第九週 期中考 拳擊有氧舞蹈</p>

- 第十週 階梯有氧舞蹈
- 1.階梯有氧舞蹈基本動作介紹
  - 2.階梯有氧舞蹈基本動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十一週 階梯有氧舞蹈
- 1.階梯有氧舞蹈基本動作介紹
  - 2.階梯有氧舞蹈基本動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十二週 階梯有氧舞蹈
- 1.階梯有氧舞蹈基本動作介紹
  - 2.階梯有氧舞蹈基本動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十三週 階梯有氧舞蹈
- 1.暖身運動-階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 2.階梯有氧舞蹈動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十四週 階梯有氧舞蹈
- 1.暖身運動-階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 2.階梯有氧舞蹈動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十五週 階梯有氧舞蹈
- 1.暖身運動-階梯有氧舞蹈基本動作組合
  - 2.階梯有氧舞蹈動作練習與操作
  - 3.階梯有氧舞蹈動作組合
  - 4.伸展與放鬆
- 第十六週 期末考
- 1.階梯有氧舞蹈測驗
  - 2.筆試
- 第十七週 期末考
- 1.階梯有氧舞蹈測驗
  - 2.筆試
- 第十八週 期末考
- 1.補救教學

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> <hr/> <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，實作演練，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，實作演練，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，實作</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，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>
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	