

## 南臺科技大學 107 學年度第 2 學期課程資訊

課程代碼	04D03402
課程中文名稱	體育生活(四)：有氧舞蹈(B)
課程英文名稱	Physical Education(IV)：Aerobic dance
學分數	1.0
必選修	管制必修
開課班級	四技車輛二甲 四技車輛二乙四技企管二甲四技企管二乙四技行流二甲四技行流二乙四技創設二甲四技光電二甲四技光電二乙
任課教師	邱懿瑩
上課教室(時間)	週一第 8 節() 週一第 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	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	Divided into individual interesting options
課程進度表	一週 有氧運動 1.上課注意事項與規定

2.課程進度與內容簡介  
 3.測驗標準說明與比率分配  
 第二週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈介紹演練與操作  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第三週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈介紹、演練與操作  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第四週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈介紹、演練與操作  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第五週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈演練與操作  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第六週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈演練與串聯  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第七週 拳擊有氧舞蹈與瑜珈  
 1.基本動作暖身  
 2.拳擊有氧舞蹈演練與串聯  
 3.伸展與放鬆(power yoga)  
 第八週 期中考 拳擊有氧舞蹈  
 第九週 期中考 拳擊有氧舞蹈

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

	<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.階梯有氧動作組合  4.伸展與放鬆</p> <p>第十六週 期末考  1.階梯有氧舞蹈測驗  2.筆試</p> <p>第十七週 期末考  1.階梯有氧舞蹈測驗  2.筆試</p> <p>第十八週 期末考  1.補救教學</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  -----  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  由舞蹈中養成規律運動終生享受運動樂趣，實作演練，實作  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>

	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 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 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 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
指定用書	書名： 作者： 書局： 年份： <b>ISBN：</b> 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	