

南台科技大學 103 學年度第 1 學期課程資訊

課程名稱	體育生活(三)：有氧舞蹈(F)
課程編碼	04D03306
系所代碼	14
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光電二甲四技光電二乙
開課教師	徐翠敏
學分	1.0
時數	2
上課節次地點	
必選修	自選必修
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。
課程目標	<p>一、認知方面：著重於學生對各項運動之認識及理解，進而應用於其它項目之運動。</p> <p>二、技能方面：著重在學生對各項基本動作熟練（由教師先講解、示範再操作），及各基本動作間之相互配合。</p> <p>三、情意方面：由教師的引導，使學生對運動產生興趣，進而達到運動效果，促進身心健康及良好休閒活</p>
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> <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 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>6.創意組合動作:複習</p> <p>期末考試：</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>
英文大綱	
教學方式	
評量方法	
指定用書	
參考書籍	<p>好動份子最健康（強身卻病的秘密）</p> <p>尼爾曼（David C, Nieman）</p> <p>方明 編譯</p> <p>藝軒圖書出版社</p> <p>957-616-806-6</p> <p>2005</p>
先修科目	<p>注意事項：</p> <p>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</p> <p>2、遲到者注意先自行暖身</p> <p>3、請更換乾淨的運動鞋</p> <p>4、請穿著有彈性的運動服裝</p>
教學資源	
注意事項	<p>有氧舞蹈課程注意事項</p> <p>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</p> <p>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。</p> <p>3、請更換乾淨的運動鞋（有氧鞋或慢跑鞋），以舒適為原則。</p> <p>4、請穿著有彈性的運動服裝。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
全程外語授課	0

授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	