

# 南臺科技大學 106 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D03302
課程中文名稱	體育生活(三)：有氧舞蹈(B)
課程英文名稱	Physical Education(III)：Qerobic dance
學分數	1.0
必選修	自選必修
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	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	注意事項： 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 2、遲到者注意先自行暖身 3、請更換乾淨的運動鞋 4、請穿著有彈性的運動服裝
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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 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 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 4.訓練個人與社會生活上的應用之技能，--，4 尊重生命價值 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 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 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 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>	<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>
<p>英/日文課程大綱</p>	
<p>課程進度表</p>	<p>第一週 有氧舞蹈介紹</p> <p>1.上課注意事項與規定</p> <p>2.課程進度與內容簡介</p> <p>3.測驗說明與比率分配</p> <p>第二週 Hi-Low 有氧舞蹈</p> <p>1.暖身運動的重要性</p> <p>2.基本動作介紹與實作</p> <p>3.緩和運動與伸展的介紹</p> <p>第三週 Hi-Low 有氧舞蹈</p> <p>1.基本動作暖身</p> <p>2.Hi-Low 有氧舞蹈介紹與操作</p> <p>3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆</p> <p>第四週 Hi-Low 有氧舞蹈</p> <p>1.暖身運動-基本動作組合</p> <p>2.Hi-Low 有氧舞蹈運用與操作</p> <p>3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆</p> <p>第五週 Hi-Low 有氧舞蹈</p> <p>1.暖身運動-基本動作組合</p> <p>2.Hi-Low 有氧舞蹈運用與操作</p>

3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第六週 Hi-Low 有氧舞蹈  
 1.暖身運動-基本動作組合  
 2.Hi-Low 有氧舞蹈運用與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第七週 Hi-Low 有氧舞蹈  
 1.暖身運動-基本動作組合  
 2.Hi-Low 有氧舞蹈運用與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第八週 期中考-Hi-Low 有氧舞蹈測驗  
 第九週 期中考-Hi-Low 有氧舞蹈測驗  
 第十週 拉丁有氧舞蹈  
 1.拉丁有氧舞蹈基本動作介紹  
 2.拉丁有氧舞蹈基本動作練習  
 3.伸展與放鬆  
 第十一週 拉丁有氧舞蹈  
 1.拉丁有氧舞蹈暖身運動的運用  
 2.拉丁有氧舞蹈基本動作介紹與實作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第十二週 拉丁有氧舞蹈  
 1.拉丁有氧舞蹈基本動作暖身  
 2.拉丁有氧舞蹈介紹與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第十三週 拉丁有氧舞蹈  
 1.暖身運動-拉丁有氧舞蹈基本動作組合  
 2.拉丁有氧舞蹈運用與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第十四週 拉丁有氧舞蹈  
 1.暖身運動-拉丁有氧舞蹈基本動作組合  
 2.拉丁有氧舞蹈運用與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第十五週 拉丁有氧舞蹈  
 1.暖身運動-拉丁有氧舞蹈基本動作組合  
 2.拉丁有氧舞蹈運用與操作  
 3.緩和運動-強力適能瑜珈的伸展與放鬆  
 第十六週 期末考  
 1.拉丁有氧舞蹈測驗  
 2.筆試  
 第十七週 期末考  
 1.拉丁有氧舞蹈測驗

	2.筆試 第十八週 期末考 1.補救教學
教學方式與評量 方法	※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 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 訓練個人與社會生活上的應用之技能，實作演練，實作 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： ISBN： 版本：
參考書籍	
教學軟體	
課程規範	