

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	運動健康管理實務-舞蹈	科目序號 / 代號	1811 / BSM4036
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部1年1班
任課教師	陳南琦	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)56 / K108	授課語言別	中文

課程簡介

本課程主要是介紹有氧舞蹈的多樣與趣味性，以美國運動醫學協會的指導原則為基礎下，指導學生如何將事先設計或隨性的動作或舞步，配合各種音樂的節奏來從事運動，以提升身心適能及培養休閒運動的能力與興趣。

課程大綱

有氧舞蹈基本步
音樂節拍
舞步編排與組合
教學指導

基本能力或先修課程

體適能概念


課程與系所基本素養及核心能力之關連


一般管理能力

運動專案企劃能力

 運動健康實踐與指導能力

人際/生活倫理素養

 問題解決能力

 溝通表達能力

教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
--------	--------------	------------------	------	---------------	---------------------	---------------------------

運動健康實踐與指導能力	70%	具備運動指導原則及技能 能依照老師的教導正確的實際演練及編排 能依據不同的需求提供不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練證照	小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	70
問題解決能力	10%	能運用管理分析工具發掘運動產業相關管理問題 能整合與歸納相關專業知識提出可能解決方案	個案討論 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	10
溝通表達能力	20%	能理解他人的問題並適當的回應 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 具備電腦簡報技巧並能以口頭方式進行報告 能和他人或團體進行有意義的意見交換並可相互配合協調達成任務	實務操作(實驗、上機或實習等)	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	20

成績稽核

課程參與度: 50%

期中考: 25%

期末考: 25%

教科書(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
體適能與全人健康實務	Werner&Sharon	李水碧	藝軒	2007

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
PIC體適能指導手冊	美國有氧協會			0

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	有氧舞蹈的各種類型與概況介紹	25	25	35		15
2	暖身運動與伸展操練習	25	25	35		15
3	緩和運動與肌力訓練的練習	25	25	35		15
4	有氧舞蹈指導基礎原理	25	25	35		15
5	有氧舞蹈基本腳步	25	25	35		15
6	有氧舞蹈基本手勢	25	25	35		15
7	手腳協調訓練	25	25	35		15
8	高低衝擊有氧舞步變化與流程練習	25	25	35		15
9	分組小品呈現	25	25	35		15
10	有氧舞蹈指導進階原理	25	25	35		15
11	節奏與口令之配合練習	25	25	35		15
12	方向變化與強度變化	25	25	35		15
13	有氧舞蹈指導魅力(手勢與互動)	25	25	35		15
14	有氧體適能概念	25	25	35		15
15	拳擊有氧之基本手勢(直拳、勾拳、擋切)	25	25	35		15
16	拳擊有氧之腳步	25	25	35		15
17	指導實務練習	25	25	35		15
18	期末呈現	25	25	35		15