

# 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	1815 / BSM4036
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部4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	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	0	15
2	暖身運動與伸展操練習	25	25	35	0	15
3	緩和運動與肌力訓練的練習	25	25	35	0	15
4	有氧舞蹈指導基礎原理	25	25	35	0	15
5	有氧舞蹈基本腳步	25	25	35	0	15
6	有氧舞蹈基本手勢	25	25	35	0	15
7	手腳協調訓練	25	25	35	0	15
8	高低衝擊有氧舞步變化與流程練習	25	25	35	0	15
9	分組小品呈現	25	25	35	0	15
10	有氧舞蹈指導進階原理	25	25	35	0	15
11	節奏與口令之配合練習	25	25	35	0	15
12	方向變化與強度變化	25	25	35	0	15
13	有氧舞蹈指導魅力(手勢與互動)	25	25	35	0	15
14	有氧體適能概念	25	25	35	0	15
15	拳擊有氧之基本手勢(直拳、勾拳、擋切)	25	25	35	0	15
16	拳擊有氧之腳步	25	25	35	0	15
17	指導實務練習	25	25	35	0	15
18	期末呈現	25	25	35	0	15