

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育二上:有氧舞蹈E1	科目序號 / 代號	2145 / CDC1367
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年2班
任課教師	陳南琦	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 0	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)12 / K309	授課語言別	中文

## 課程簡介

有氧舞蹈是根據健康體適能理論而設計，將肢體的各種動作配合持續不斷及節奏明顯的音樂一起實施的運動。有氧舞蹈是一種全身性的運動，目的在提升心肺適能、肌肉適能、柔軟度與改善身體組成。

## 課程大綱

1. 學生能認識有氧舞蹈與健康體適能
2. 學生具備有氧舞蹈各種步法、技能及動作組合能力

## 基本能力或先修課程

心肺適能、肌肉適能、柔軟度

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

- 基礎能力
- 專業能力
- 實踐能力
- 團隊合作
- 主動學習
- 創意創新
- 國際視野
- 專業倫理
- 領導管理
- 信心毅力
- 人文素養

## 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】
基礎能力	25%		小組討論 實務操作(實驗、上機或實習等)	小考: 10% 期中考: 25% 期末考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 30%	加總: 100	25
實踐能力	30%		實務操作(實驗、上機或實習等) 影片欣賞	小考: 10% 期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 35% 成品製作: 5%	加總: 100	30
團隊合作	15%		實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	分組報告: 5% 期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 25% 成品製作: 10% 小組合作狀況: 10%	加總: 100	15
主動學習	30%		實務操作(實驗、上機或實習等) 影片欣賞	期中考: 25% 期末考: 25% 課程參與度: 50%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 36.75%

期中考: 25%

期末考: 25%

小考: 5.5%

成品製作: 3%

課堂討論: 2.5%

小組合作狀況: 1.5%

分組報告: 0.75%

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
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

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有氧指導手冊	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	課程介紹講解與示範	15	15	30		40
2	基本舞步	15	15	30		40
3	基礎有氧	15	15	30		40
4	基礎有氧	15	15	30		40
5	基礎有氧	15	15	30		40
6	多功能有氧	15	15	30		40
7	多功能有氧	15	15	30		40
8	期中考	15	15	30		40
9	高低衝擊有氧I	15	15	30		40
10	高低衝擊有氧II	15	15	30		40
11	高低衝擊有氧III	15	15	30		40
12	強力瑜伽I	15	15	30		40
13	瑜伽功能操	15	15	30		40
14	彼拉提斯I	15	15	30		40
15	強力瑜伽II	15	15	30		40
16	有氧瑜珈I	15	15	30		40
17	有氧瑜珈II	15	15	30		40
18	期末	15	15	30		40