

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育二上:韻律舞E1	科目序號 / 代號	2175 / CDC1332
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	黃娟娟	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	(三)56 / 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%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 30% 期末考: 30% 實驗操作: 40%	加總: 100	25
實踐能力	30%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 30% 期末考: 30% 實驗操作: 40%	加總: 100	30
團隊合作	15%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 30% 期末考: 30% 實驗操作: 40%	加總: 100	15
主動學習	30%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 30% 期末考: 30% 實驗操作: 40%	加總: 100	30

## 成績稽核

實驗操作: 40%

期中考: 30%

期末考: 30%

## 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
自編教材				0

## 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
無參考教材及專業期刊導讀				

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	課程簡介與上課注意事項說明	30	20	20	10	20
2	肌肉協調與平衡的練習	30	20	20	10	20
3	肌肉協調與平衡的練習	30	20	20	10	20
4	韻律感練習	30	20	20	10	20
5	柔軟度動作介紹與練習	30	20	20	10	20
6	柔軟度動作介紹與練習	30	20	20	10	20
7	伸展與恢復疲勞的關連	30	20	20	10	20
8	伸展與恢復疲勞的關連	30	20	20	10	20
9	期中考	30	20	20	10	20
10	肌力不只是肌力	30	20	20	10	20
11	水中有氧(走路)	30	20	20	10	20
12	跳躍	30	20	20	10	20
13	轉身	30	20	20	10	20
14	平衡	30	20	20	10	20
15	走轉跳綜合練習	30	20	20	10	20
16	如何克服不穩定	30	20	20	10	20
17	游泳嗎不	30	20	20	10	20
18	期末考試	30	20	20	10	20