

100-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 韻律舞h1 | 科目序號 / 代號 | 3078 / CDC3374 |
| 開課系所 | 共同教學中心 | 學制 / 班級 | 大學日間部8年4班 |
| 任課教師 | 黃娟娟 | 專兼任別 | 專任 |
| 必選修 / 學分數 | 選修 / 1 | 畢業班 / 非畢業班 | 畢業班 |
| 上課時段 / 地點 | (三)56 / K309 | 授課語言別 | 中文 |

課程簡介

中級有氧舞蹈是針對已具備有氧舞蹈基礎經驗之學生，針對不同的節奏，利用更多的器材，作更高難度的舞蹈動作之編排教授





課程大綱

- 一、提供學生了解安全性與有效性的有氧運動。
- 二、提供學生認識與了解許多從健康相關的營養和有氧運動所獲取的好處。
- 三、學習如何適度的使用身體主要的肌肉群。
- 四、有氧舞蹈基本動作的組合與運用。
- 五、低衝擊有氧運動與高衝擊有氧舞蹈。
- 六、體適能知能講授與訓練。

基本能力或先修課程

有氧基本舞步

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

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 | 20% | | 講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 30% 實驗操作: 20% | 加總: 100 | 20 |
| 實踐能力 | 35% | | 講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 30% 實驗操作: 20% | 加總: 100 | 35 |
| 團隊合作 | 15% | | 講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) | 期中考: 50% 期末考: 30% 實驗操作: 20% | 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: 10% 期末考: 10% 課程參與度: 50% 實驗操作: 30% | 加總: 100 | 30 |

成績稽核

期中考: 38%
 期末考: 24%
 實驗操作: 23%
 課程參與度: 15%

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 |
|-------|----|-----|-----|------|
| 瑜珈解剖書 | 雷 | 謝維玲 | 大 | 2009 |

| 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 | 40 | 20 | | | 40 |
| 2 | 氣功暖身10式 | 40 | 20 | | | 40 |
| 3 | 上半身伸展練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 4 | 下背伸展練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 5 | 犬式脊椎操 | 40 | 20 | | | 40 |
| 6 | 連續犬式脊椎操 | 40 | 20 | | | 40 |
| 7 | 三角式肌力訓練 | 40 | 20 | | | 40 |
| 8 | 心肺機器介紹與練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 9 | 肌力練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 10 | 期中考試 | 40 | 20 | | | 40 |
| 11 | 站立平衡式 | 40 | 20 | | | 40 |
| 12 | 樹式平衡 | 40 | 20 | | | 40 |
| 13 | 扭轉式 | 40 | 20 | | | 40 |
| 14 | 月式平衡 | 40 | 20 | | | 40 |
| 15 | 綜合練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 16 | 綜合練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 17 | 綜合練習 | 40 | 20 | | | 40 |
| 18 | 期末考試 | 40 | 20 | | | 40 |