

# 100-1 大葉大學 選課版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育三上:韻律舞J1	科目序號 / 代號	3072 / CDC1588
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年3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	非畢業班
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