

# 100-2 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育二下:有氧舞蹈F1	科目序號 / 代號	2624 / CDC1467
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%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 5%	加總: 100	25
實踐能力	30%		講述法 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 5%	加總: 100	30
團隊合作	15%		小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 5%	加總: 100	15
主動學習	30%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 5% 專業服務過程: 5%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 50%  
 期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 小組合作狀況: 5%  
 專業服務過程: 5%

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	0	40
2	基本舞步	15	15	30	0	40
3	基礎有氧	15	15	30	0	40
4	基礎有氧	15	15	30	0	40
5	基礎有氧	15	15	30	0	40
6	多功能有氧	15	15	30	0	40
7	多功能有氧	15	15	30	0	40
8	期中考	15	15	30	0	40
9	高低衝擊有氧I	15	15	30	0	40
10	高低衝擊有氧II	15	15	30	0	40
11	高低衝擊有氧III	15	15	30	0	40
12	強力瑜伽I	15	15	30	0	40
13	瑜伽功能操	15	15	30	0	40
14	彼拉提斯I	15	15	30	0	40
15	強力瑜伽II	15	15	30	0	40
16	有氧瑜珈I	15	15	30	0	40
17	有氧瑜珈II	15	15	30	0	40
18	期末	15	15	30	0	40