

# 100-2 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育三下:韻律舞K1	科目序號 / 代號	2814 / CDC1687
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

無

## 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%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 同儕互評: 10% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	20
實踐能力	35%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 同儕互評: 10% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	35
團隊合作	15%		小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 同儕互評: 10% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	15
主動學習	30%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	期中考: 20% 期末考: 20% 課程參與度: 30% 同儕互評: 10% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	30

成績稽核

課程參與度: 30%  
 期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 小組合作狀況: 20%  
 同儕互評: 10%

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
自編教材	黃娟娟			0
運動改造大腦	約翰瑞提.艾瑞克海格	謝維玲	野人文化股份有限公司	2009
自編教材	黃娟娟			0
運動改造大腦	約翰瑞提.艾瑞克海格	謝維玲	野人文化股份有限公司	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	課程介紹與注意事項	30	20			50
2	體適能的基礎概念與訓練	30	20			50
3	訓練心肺用腳走路要多快	30	20			50
4	跑與走的意義與重點實務操作	30	20			50
5	連續的體驗心跳130	30	20			50
6	大腿是第二個心臟	30	20			50
7	大腿是第二個心臟	30	20			50
8	心肺之後是肌力	30	20			50
9	期中考試	30	20			50
10	有氧舞蹈的禁忌與錯誤	30	20			50
11	應依訓練的需求與目的	30	20			50
12	是肌肉還是泡芙	30	20			50
13	運動210是何意義	30	20			50
14	如何監測運動的有效性與適應性	30	20			50
15	如何做運動-體驗	30	20			50
16	如何做運動-體驗	30	20			50
17	如何做運動-體驗	30	20			50
18	期末考試	30	20			50