

102-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	有氧瑜珈提斯M1	科目序號 / 代號	2391 / CDC6291
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	陳南琦	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	(二)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

舞蹈瑜珈提斯是以彼拉提斯為基礎配合充滿活力的呼吸法，將2-3個的舞蹈動作連接成一組合動作，以輕快流暢、不間斷的方式來進行各個組合動作，經由動作的連貫，能鍛鍊並增強體力，挑戰身心的極限，讓身體更加輕盈與柔軟、關節更靈活，並幫助身心靈得到全面的放鬆，以強化核心肌群為目的

課程大綱

- 1.學生能認識舞蹈與健康體適能之關係
- 2.彼拉提斯各式

基本能力或先修課程

基本舞步、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	20%		小組討論 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% 同儕互評: 15% 小組合作狀況: 15%	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: 10% 期末考: 10% 課程參與度: 50% 同儕互評: 15% 小組合作狀況: 15%	加總: 100	35
團隊合作	15%		實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 服務學習	期中考: 10% 期末考: 10% 課程參與度: 50% 同儕互評: 15% 小組合作狀況: 15%	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: 10% 期末考: 10% 課程參與度: 50% 同儕互評: 15% 小組合作狀況: 15%	加總: 100	30

成績稽核

課程參與度: 50%

同儕互評: 15%

小組合作狀況: 15%

期中考: 10%

期末考: 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
PIC有氧指導手冊	美國有氧協會		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 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	15	15	30	0	40
2	pilates	15	15	30	0	40
3	yoga pilates	15	15	30	0	40
4	高低衝擊有氧	15	15	30	0	40
5	高低衝擊有氧II	15	15	30	0	40
6	強力適能瑜珈	15	15	30	0	40
7	皮拉提斯I	15	15	30	0	40
8	皮拉提斯II	15	15	30	0	40
9	期中考	15	15	30	0	40
10	背部操八式及功能瑜珈	15	15	30	0	40
11	多功能有氧I	15	15	30	0	40
12	多功能有氧II	15	15	30	0	40
13	多功能有氧III	15	15	30	0	40
14	強力適能瑜珈 I	15	15	30	0	40
15	健康功能瑜珈	15	15	30	0	40
16	瑜珈球	15	15	30	0	40
17	複習	15	15	30	0	40
18	期末考	15	15	30	0	40