

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資料

課程名稱	有氧舞蹈實務N1	科目序號/代號	2674 / CDC1092
必選修/學分數	必修 /1	上課時段/地點	(一)12 / K309
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	陳南琦 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 共同教學中心 / 8年2班		

### 課程簡介與目標

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	學生具備之語文、資訊、社會關懷等之知識、情意、技巧的能力。	實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期末考: 25% 課堂討論: 5% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	25
實踐能力	30	學生具備投入各種學習活動的技巧, 付諸行動實作所需之能力。	實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期末考: 25% 課堂討論: 5% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	30
團隊合作	15	能持正向態度進行人際溝通, 融合己意見與需求, 與他人共同完成任務之素養。	實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期末考: 25% 課堂討論: 5% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	15
主動學習	30	積極自主地投入各種學習歷程, 孕育自我能力提升與自我實踐之素養。	實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作	期末考: 25% 課堂討論: 5% 課程參與度: 50% 小組合作狀況: 20%	加總: 100	30

## 成績稽核

課程參與度: 50%

期末考: 25%

小組合作狀況: 20%

課堂討論: 5%

## 書籍類別 (尊重智慧財產權, 請用正版教科書, 勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
參考教材及專業期刊導讀	PIC Aerobic dance guidebook	Aerobic and fitness association of America

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	課程介紹講解與示範 & 智財權宣導(含告知學生應使用 正版教科書)	實務操作(實驗、上機或實習等)
2	基本舞步	實務操作(實驗、上機或實習等)
3	基礎有氧	實務操作(實驗、上機或實習等)
4	基礎有氧	實務操作(實驗、上機或實習等)
5	基礎有氧	實務操作(實驗、上機或實習等)
6	多功能有氧	實務操作(實驗、上機或實習等)
7	多功能有氧	實務操作(實驗、上機或實習等)
8	期中考	實務操作(實驗、上機或實習等)
9	高低衝擊有氧I	實務操作(實驗、上機或實習等)
10	高低衝擊有氧II	實務操作(實驗、上機或實習等)
11	高低衝擊有氧III	實務操作(實驗、上機或實習等)
12	強力瑜伽I	實務操作(實驗、上機或實習等)
13	瑜伽功能操	實務操作(實驗、上機或實習等)
14	彼拉提斯I	實務操作(實驗、上機或實習等)
15	強力瑜伽II	實務操作(實驗、上機或實習等)
16	有氧瑜珈I	實務操作(實驗、上機或實習等)
17	有氧瑜珈II	實務操作(實驗、上機或實習等)
18	期末	實務操作(實驗、上機或實習等)