

## 103-2 大葉大學 選課版課綱

### 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	
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

