

## 97-1 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	進修-大一體育(上)A2	科目序號 / 代號	2416 / CDC3084
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	進修學士班1年2班
任課教師	李志峰	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	必修 / 1	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)CD / 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

專業能力  
創意創新  
國際視野  
專業倫理  
領導管理  
信心毅力  
人文素養

### 成績稽核

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
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

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	課程簡介	100				
2	球感練習					
3	發球講解與練習					
4	羽球比賽及裁判規則講解					
5	高遠球擊球講解與動作練習					
6	高遠球擊球動作加強與複習					
7	網前短球講解與練習					
8	分組比賽					
9	期中測驗（正拍發高遠球）					
10	課程說明（網球運動簡介、場地分組）					
11	球感練習					
12	握拍法、正拍動作講解與練習					
13	正拍自拋擊球練習、對牆擊球練習					
14	正拍餵球擊球練習					
15	正拍移位擊球練習					
16	高手發球動作講解與練習					
17	期末測驗（正拍自拋擊球）					
18	-1	20	20	20	20	20