

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)A3	科目序號 / 代號	2417 / CDC3085
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	進修學士班1年3班
任課教師	黃宏裕	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	(日)56 / 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	50	20	30		
2	講解呼吸法的重點與練習	50	20	30		
3	瑜珈體位法入門	50	20	30		
4	簡式拜日式、坐式牛面式、扭轉式、美容式、大休息式	50	20	30		
5	簡式拜日式、坐式牛面式、扭轉式、美容式、大休息式	50	20	30		
6	簡式拜日式、坐式牛面式、扭轉式、美容式、躺式串聯、大休息式	50	20	30		
7	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式	50	20	30		
8	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式、大側角伸展式	50	20	30		
9	期中測驗	50	20	30		
10	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式、大側角伸展式	50	20	30		
11	站立三角式肌肉作用與功能講解與操作	50	20	30		
12	站立平衡式與核心肌群訓練概念與實際操作	50	20	30		
13	運動醫學與解剖生理學在體位法的應用	50	20	30		
14	眼鏡蛇式功能與操作技巧	50	20	30		
15	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式、大側角伸展式	50	20	30		
16	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式、大側角伸展式	50	20	30		
17	繁式拜日式平板式、坐式扭轉各式、大側角伸展式、功能操	50	20	30		
18	期末測驗	50	20	30		