

## 97-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

|           |              |            |                |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱      | 體育二下:韻律舞F2   | 科目序號 / 代號  | 2367 / CDC1433 |
| 開課系所      | 共同教學中心       | 學制 / 班級    | 大學日間部8年2班      |
| 任課教師      | 陳南琦          | 專兼任別       | 專任             |
| 必選修 / 學分數 | 必修 / 0       | 畢業班 / 非畢業班 | 非畢業班           |
| 上課時段 / 地點 | (二)34 / K309 | 授課語言別      | 中文             |

### 課程簡介

中級有氧舞蹈是針對已具備有氧舞蹈基礎經驗之學生，針對不同的節奏，利用更多的器材，作更高難度的舞蹈動作之編排教授

### 課程大綱

- 一、提供學生了解安全性與有效性的有氧運動。
- 二、提供學生認識與了解許多從健康相關的營養和有氧運動所獲取的好處。
- 三、學習如何適度的使用身體主要的肌肉群。
- 四、有氧舞蹈基本動作的組合與運用。
- 五、低衝擊有氧運動與高衝擊有氧舞蹈。
- 六、體適能知能講授與訓練。

### 基本能力或先修課程

有氧基本舞步

### 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

| 週次 | 教學內容                        | 分配時數(%) |    |    |    |    |
|----|-----------------------------|---------|----|----|----|----|
|    |                             | 講授      | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1  | 課程簡介                        | 100     |    |    |    |    |
| 2  | HI-Low Impact aerobic dance | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 3  | 基礎有氧                        | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 4  | 基礎有氧                        | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 5  | 基礎有氧                        | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 6  | 多功能有氧                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 7  | 多功能有氧                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 8  | 期中考                         | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 9  | 多功能有氧                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 10 | 高低衝擊有氧                      | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 11 | 高低衝擊有氧                      | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 12 | 強力瑜伽I                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 13 | 瑜伽功能操                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 14 | 彼拉提斯I                       | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 15 | 強力瑜伽II                      | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 16 | 彼拉提斯II                      | 15      | 15 | 30 |    | 40 |
| 17 | 期末考                         | 15      | 15 | 30 |    | 40 |