

98-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育三上:韻律舞G3	科目序號 / 代號	2223 / CDC1549
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年3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	(三)56 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

有氧瑜珈是以哈達瑜珈為根本，配合充滿活力的呼吸法，將2-3個的動作連接成一組合動作，以輕快流暢、不間斷的方式來進行各個組合動作，經由動作的連貫，能鍛鍊並增強體力，挑戰身心的極限，讓身體更加輕盈與柔軟、關節更靈活，並幫助身心靈得到全面的放鬆。

課程大綱

- 1.學生能認識有氧舞蹈與健康體適能
- 2.瑜珈拜日式.三角式.魚式等瑜珈各式

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	體適能基本概念講解	15	15	30		40
2	大肌肉之肌力訓練	15	15	30		40
3	敏捷度與協調練習	15	15	30		40
4	軟柔度訓練	15	15	30		40
5	體能訓練	15	15	30		40
6	徒手之肌力訓練技巧與柔軟度技巧	15	15	30		40
7	運動重量訓練器材之使用方針	15	15	30		40
8	複習	15	15	30		40
9	期中考	15	15	30		40
10	功能瑜伽	15	15	30		40
11	功能瑜伽II	15	15	30		40
12	身心靈平衡	15	15	30		40
13	呼吸與身體律動	15	15	30		40
14	彼拉提斯	15	15	30		40
15	強力瑜珈	15	15	30		40
16	瑜珈提斯	15	15	30		40
17	複習	15	15	30		40
18	期末	15	15	30		40