

98-1 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	2802 / CDC3084
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	進修學士班1年1班
任課教師	潘亞倩	專兼任別	兼任
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	(四)AB / 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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程介紹					
2	反手推不旋轉球練習					
3	正手推不旋轉球練習					
4	正、反手發不旋轉球練習					
5	正、反手擊球練習					
6	比賽規則介紹					
7	分組比賽					
8	期中考					
9	器材、比賽規則介紹					
10	基本步法					
11	正、反手發高遠球					
12	網前球練習					
13	高遠球、挑球練習					
14	挑球、網前球練習					
15	高遠球、切球練習					
16	分組單打比賽					
17	術科測驗					
18	期末考					