

## 98-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	體育二下:韻律舞F5	科目序號 / 代號	2442 / CDC1436
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	(三)56 / K309	授課語言別	德文

### 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	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