

99-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 體育三上:韻律舞G2 | 科目序號 / 代號 | 2387 / CDC1548 |
| 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 | (一)78 / 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 | 課程介紹講解 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 2 | 基礎有氧舞步練習 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 3 | 基礎有氧舞步練習 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 4 | 高低衝擊有氧 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 5 | 高低衝擊有氧II | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 6 | 強力適能瑜珈 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 7 | 強力適能瑜珈II | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 8 | 期中考 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 9 | 律動進階練習 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 10 | 肚皮舞有氧 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 11 | 拉丁有氧 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 12 | 多功能有氧I | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 13 | 多功能有氧II | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 14 | 彼拉提斯I | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 15 | 彼拉提斯II | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 16 | 強力瑜珈 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 17 | mix dance | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 18 | 期末考 | 15 | 15 | 30 | | 40 |