

99-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育二上:韻律舞E1	科目序號 / 代號	2626 / CDC1332
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	黃娟娟	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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	課程大綱簡介與環境介紹					
2	呼吸法介紹與練習、氣功暖身十式					
3	複習呼吸法、氣功暖身加站立平衡式					
4	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式					
5	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度					
6	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度					
7	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度					
8	氣功暖身、站立平衡式、擴胸伸背式增加大肌肉活動力與肌力強化小肌肉靈活度					
9	期中評估體適能狀況					
10	氣功暖身十式、坐式串聯功能操					
11	氣功暖身十式、坐式串聯骨盆操					
12	拜日式簡式					
13	拜日式變化式					
14	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
15	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
16	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
17	魚式強化氣管增強免疫力功能操					
18	期末體適能評估					