

## 99-1 大葉大學 選課版課綱

### 基本資訊

課程名稱	進修-大一體育(上)A3	科目序號 / 代號	2803 / CDC3085
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	進修學士班1年4班
任課教師	陳南琦	專兼任別	專任
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	(一)AB / K305	授課語言別	英文

### 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