

103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	運動健康管理實務-舞蹈	Serial No. / ID	1734 / BSM4036
Dept.	運動健康管理學系	School System / Class	大學日間部2年1班
Lecturer	楊紋貞	Full or Part-time	兼任
Required / Credit	Optinal / 2	Graduate Class	No
Time / Place	(五)56 /	Language	Chinese

Introduction

本課程主要是介紹有氧舞蹈的多樣與趣味性，以美國運動醫學協會的指導原則為基礎下，指導學生如何將事先設計或隨性的動作或舞步，配合各種音樂的節奏來從事運動，以提升身心適能及培養休閒運動的能力與興趣。

Outline

有氧舞蹈基本步
音樂節拍
舞步編排與組合
教學指導

Prerequisite

體適能概念