

# 103-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	有氧舞蹈實務N1	Serial No. / ID	2674 / CDC1092
Dept.	共同教學中心	School System / Class	大學日間部8年2班
Lecturer	陳南琦	Full or Part-time	專任
Required / Credit	Required / 1	Graduate Class	NO
Time / Place	(一)12 / K309	Language	Chinese

Introduction
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。

Outline
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

Prerequisite
心肺適能、肌肉適能、柔軟度