

成績稽核

基本資訊

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
開課系所	共同教學中心	無參考教科書	學期/班級	入學日間部8年3班
任課教師	陳南淇	專兼任別	專任	

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				

課程簡介

上課進度

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
	適能，增進正確度，減少體脂肪，更舒解壓力，當身體層面改善的同時，精神層面也跟著成長。因此，體適能瑜珈是專門使身心同時健康的課程。	15	15	30		40
3	yoga pilates	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	瑜珈拜日式.三角式.犁鋤式.蝗蟲式等 強力適能瑜珈	15	15	30		40
7	期中考	15	15	30		40
8	基本能力皮拉提斯課程	15	15	30		40
9	背部操八式及功能瑜珈	15	15	30		40
10	肚皮舞有氧	15	15	30		40
11	拉丁有氧	15	15	30		40
12	課程與系所基本素養及核心能力之關連 多功能有氧	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	系所核心能力 強力瑜珈	15	15	30	核心能力 學習成績	40
17	期末考	15	15	30	【B】 學習成績	【C=B*A】 40

無此教學
計畫表資
訊!

