

98-2 大葉大學 完整版課綱 - 上課進度

| 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 | 課程介紹講解 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 2 | pilates | 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 | 強力適能瑜珈 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 7 | 皮拉提斯 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 8 | 期中考 | 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 | 多功能有氧I | 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 | 強力瑜珈 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 17 | 強力瑜珈 | 15 | 15 | 30 | | 40 |
| 18 | 期末週 | 15 | 15 | 30 | 0 | 40 |

