朝陽科技大學 091學年度第2學期教學大綱
Aerobic 有氧舞蹈

當期課號	0469	**Course Number**	0469
授課教師	郎秀玲	**Instructor**	CANG,HSIU LING
中文課名	有氧舞蹈	**Course Name**	Aerobic
開課單位	選項體育類(日)	**Department**	
修習別	選擇必修	**Required/Elective**	Sports Elective
學分數	0	**Credits**	0
課程目標	有氧舞蹈是有氧運動的一種。有氧運動必須符合以下的條件：運動要持續十五至廿分鐘，一定要使大肌肉群（像大腿肌、胸肌、腹肌等）有足夠的運動強度，有氧舞蹈不但可以解除身心方面的壓力，還可以健身健美，有助於健康。	**Objectives**	Aerobic dancing is a form of aerobic exercises. Aerobics must have these physical requirements satisfied: Aerobic exercises have to be done consecutively for 15 minutes to 20 minutes, and have groups of large muscles like leg muscles, chest muscles, belly muscles, and so on, stretched with certain strength. In addition, aerobic dancing cannot only relieve bodily and spiritual pressure but keep body in shape and healthy.
教材	1.認識有氧舞蹈與無氧之不同點 2.舞法(手.腳.軀幹)運用及訓練 3.心肺.肌力.肌耐力.柔軟度.身體組成(體脂肪)整合.以舞蹈方式訓練	**Teaching Materials**	1.knowing between aerobic & exercise
成績評量方式	出席30% 期末測驗50% 團隊精神20%	**Grading**	final test team spirit
教師網頁			
教學內容	1.動作講解 2.示範動作分解介紹 3.分組練習 4.整合練習	**Syllabus**	1.group practic 2.combine

尊重智慧財產權，請勿非法影印。