

朝陽科技大學 096學年度第2學期教學大綱
Aerobics-body combat 有氧運動

當期課號	1374	Course Number	1374
授課教師	李亭儀	Instructor	LEE,TING I
中文課名	有氧運動	Course Name	Aerobics-body combat
開課單位	休閒事業管理系(四日)一A	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	2	Credits	2
課程目標	本課程乃透過一些簡單易學的肢體動作並配合律動感十足之音樂，規劃出一套能夠有效增進心肺功能、提升肌肉能力、減少體脂含量的有氧運動，期能讓學生養成正確運動觀念、養成良好運動習慣，以提升生活品質，達到運動生活化的目標。	Objectives	This course is teaching some easy limbs with rhythm music. Plan an efficient aerobics to reduce fat, improve cardiopulmonary function and muscle ability. Train students a correct exercise concept and have good exercise habits. Hope to improve student's quality of life, to make student's life with exercise.
教材	音響.麥克風.錄音帶.瑜珈墊.階梯踏板	Teaching Materials	Stadio.Microphone.Tape.Yoga cushionpad. Step
成績評量方式	出席30% 期中30% 期末40%	Grading	Participation 30% Mid-term Exam. 30% Final Exam. 40%
教師網頁	-		
教學內容	1.認識舞蹈類型 2.肢體不同表現 3.節奏練習 4.音樂配合	Syllabus	1.Introduction to various dancing styles 2.Various expressions of limbs 3.Exercises of rhythmic movement 4.Dancing to the music

尊重智慧財產權，請勿非法影印。