朝陽科技大學 098學年度第2學期教學大綱
Aerobics-body combat 有氧運動

當期課號	1495	**Course Number**	1495
授課教師	陳人維	**Instructor**	CHEN,JEN WEI
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	必修	**Required/Elective**	Required
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	上課講義及影片	**Teaching Materials**	Handouts and Videos
成績評量方式	出席率 30% 學科考試 30% 術科考試 40%	**Grading**	Attendance 30% Subject 30% Skill test 40%
教師網頁	_		
教學內容	1.有氧基本動作之練習 2.有氧動作編排及個人技巧學習 3.體適能之訓練與重要性 4.團體有氧運動之編排	**Syllabus**	1.Learning basic aerobics action and practice. 2.Arrange aerobics action and learn personal skill. 3.Train fitness and know how important it is. 4.Arrange team aerobics action

尊重智慧財產權，請勿非法影印。