朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Aerobic 有氧舞蹈

當期課號	0002	**Course Number**	0002
授課教師	李亭儀	**Instructor**	LEE,TING I
中文課名	有氧舞蹈	**Course Name**	Aerobic
開課單位	選項體育課群(日)	**Department**	
修習別	選擇必修	**Required/Elective**	Sports Elective
學分數	1	**Credits**	1
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.運動保健與體適能(2008)，林貴福盧淑雲。冠學出版社。 2.減壓瑜伽(2008)，景麗。成都時代出版社。 3.彼拉提斯入門學習百科(2006)，Alycea Ungaro。貓頭鷹出版社。 4.動瑜珈：融合瑜珈.彼拉提斯.舞蹈元素的複合式有氧運動(2005)，于文蕙。相映文化出版社。 5.變美變瘦變快樂：阿迪老師動感有氧到你家(2004)，潘若迪。方智出版社。	**Teaching Materials**	1.運動保健與體適能(2008)，林貴福盧淑雲。冠學出版社。 2.減壓瑜伽(2008)，景麗。成都時代出版社。 3.彼拉提斯入門學習百科(2006)，Alycea Ungaro。貓頭鷹出版社。 4.動瑜珈：融合瑜珈.彼拉提斯.舞蹈元素的複合式有氧運動(2005)，于文蕙。相映文化出版社。 5.變美變瘦變快樂：阿迪老師動感有氧到你家(2004)，潘若迪。方智出版社。
成績評量方式	1. 課堂參與表現 15% 2. 服裝儀容 10% 3. 期中考25 % 4. 期末成果發表50 %	**Grading**	1.attendance 15% 2.dressing 10% 3.mid-term 25% 4.finall 50%
教師網頁	_		
教學內容	1.動作分析 2.動作示範 3.整體教導.分組教學	**Syllabus**	1.motion analyze 2.demonstrate motion 3.group into teach ; the whole teach

尊重智慧財產權，請勿非法影印。