朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Aerobics-body combat 有氧運動

當期課號	1357	Course Number	1357
授課教師	張維志	Instructor	CHANG,WEI CHIH
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	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。