

**朝陽科技大學**  
**100學年度第2學期教學大綱**

當期課號	0105	中文科名	進階有氧運動
授課教師	林承鋒	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 A班		
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。		✓			
終身運動習慣養成能力。		✓			
團隊合作與溝通互動能力。		✓			

**本課程培養學生下列知識：**

一、進階有氧舞蹈動作之學習 二、進階個人有氧舞蹈編排 三、進階團體有氧舞蹈編排

- 1.曲線與拳擊有氧舞蹈基本動作認知。
- 2.曲線與拳擊有氧舞蹈組合動作認知。
- 3.培養動作編排能力。
- 4.培養節奏感與協調性。
- 5.培養團隊合作精神與溝通互動能力。
- 6.享受運動樂趣。

1. Learning and practicing the advanced aerobics dance. 2. Learning the advanced personal skill of aerobics dance and arranging a new set of dance with music. 3. Arranging a new set of group aerobics dance with music

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明、拳擊有氧  
 第02週：拳擊、曲線有氧、動作介紹  
 第03週：拳擊、曲線有氧、分辨音樂節奏  
 第04週：拳擊、曲線有氧、提示口令  
 第05週：拳擊、曲線有氧、動作指令  
 第06週：拳擊、曲線有氧、口、指令練習  
 第07週：拳擊、曲線有氧、刺、長拳練習  
 第08週：拳擊、曲線有氧、大腿訓練動作練習  
 第09週：拳擊、曲線有氧、勾拳練習、上勾拳練習  
 第10週：拳擊、曲線有氧、胸、手臂訓練動作練習  
 第11週：拳擊、曲線有氧、抬膝與前踢練習  
 第12週：拳擊、曲線有氧、腹部訓練動作練習  
 第13週：拳擊、曲線有氧、肘擊、後踢、側踢練習  
 第14週：拳擊、曲線有氧、背部訓練動作練習  
 第15週：拳擊、曲線有氧、拳擊動作綜合練習  
 第16週：拳擊、曲線有氧、曲線動作綜合練習  
 第17週：分組綜合練習、團隊討論  
 第18週：綜合檢討與期末測驗

**成績及評量方式**

期末考：40%  
 學習態度：30%  
 平時作業及出席：30%

**證照、國家考試及競賽關係**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

**主要教材**

- 2.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(教科書)
- 3.運動保健與體適能(2008)，林貴福 盧淑雲。冠學出版社(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

## 建議先修課程

本課程無建議先修課程

## 教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~amor0324/>

E-Mail： [amor0324@cyut.edu.tw](mailto:amor0324@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。