朝陽科技大學
102學年度第2學期教學大綱

當期課號	0187	中文科名	有氧舞蹈
授課教師	李亭儀	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：

有氧舞蹈運動為國內一大熱門運動項目，在大學校園裡亦是學生相當熱愛之活動。透過本課程教導學生瞭解有氧舞蹈運動之理論與動作，並強化學生體能訓練(包括肌力、肌耐力、心肺耐力、柔軟度、平衡、協調能力等)，藉以激發學生自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受運動的樂趣並養成終身規律運動的好習慣。

1.有氧舞蹈基本動作認知
2.有氧舞蹈組合動作認知
3.培養舞蹈編排能力
4.培養音律美感
5.培養團隊合作精神與溝通互動能力
6.享受運動樂趣

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.

每週授課主題

第01週：課程簡介、進度說明
第02週：有氧舞蹈運動之起源與發展
第03週：暖身運動、入門有氧舞蹈教學、緩和運動
第04週：暖身運動、基礎有氧舞蹈教學、緩和運動
第05週：暖身運動、基礎有氧舞蹈教學、緩和運動
第06週：暖身運動、進階有氧舞蹈教學、緩和運動
第07週：暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動
第08週：暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動
第09週：暖身運動、綜合有氧舞蹈教學、緩和運動
第10週：暖身運動、free style有氧舞蹈教學、緩和運動
第11週：暖身運動、free style有氧舞蹈教學、緩和運動
第12週：體能檢測
第13週：體能檢測
第14週：暖身運動、飆舞比賽、緩和運動
第15週：暖身運動、飆舞比賽、緩和運動
第16週：分組綜合練習、團隊討論
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：20%
平時作業及出席：40%
期中考：20%
學習態度：20%

證照、國家考試及競賽關係

■台灣YMCA國際體適能認證中心-健康體適能生活原則
■台灣YMCA國際體適能認證中心-團體運動訓練教練
■台灣YMCA國際體適能認證中心-心肺與階梯有氧教練

主要教材

1.運動保健與體適能(2008)，林貴福 盧淑雲。冠學出版社。(教科書)
2.彼拉提斯入門學習百科(2006)，Alycea Ungaro。貓頭鷹出版社。(教科書)
3.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。(教科書)
4.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)

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/~tingi/
E-Mail： tingi@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:3057、3057

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。