

朝陽科技大學
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	0232	中文科名	國際標準舞
授課教師	陳怡謙	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制0年級 0班
修習別	校訂必修(運動與健康(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：

本課程首先介紹國標舞的種類，針對特定舞科進行指導，使學生能從中學習國標舞的技巧，提升人際互動關係，養成良好的體態。

- 1.認識國標舞的種類
- 2.熟悉國標舞的技巧
- 3.提升人際互動關係
- 4.培養良好的體態

Introduction to Ballroom Dancing. Students can learn basic techniques of specific dance type, improve interpersonal skills and maintain good body posture.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹、上課規定、評量方式
- 第02週：熱身運動、倫巴基本步練習、緩和運動
- 第03週：熱身運動、倫巴組合步第一段、緩和運動
- 第04週：熱身運動、倫巴組合步第二段、緩和運動
- 第05週：熱身運動、倫巴組合步第三段、緩和運動
- 第06週：熱身運動、倫巴組合步第四段、緩和運動
- 第07週：熱身運動、倫巴組合步第五段、緩和運動
- 第08週：倫巴總複習
- 第09週：期中測驗(倫巴)
- 第10週：熱身運動、基本步練習、緩和運動
- 第11週：熱身運動、森巴組合步第一段、緩和運動
- 第12週：體適能測驗
- 第13週：體適能測驗
- 第14週：熱身運動、森巴組合步第二段、緩和運動
- 第15週：熱身運動、森巴組合步第三段、緩和運動
- 第16週：熱身運動、森巴組合步第四段、緩和運動
- 第17週：森巴總複習
- 第18週：期末測驗(華爾滋)

成績及評量方式

- 期末考：20%
 期中考：20%
 學習態度：20%
 平時作業及出席：40%

證照、國家考試及競賽關係

- 運動舞蹈-C級教練證
- 運動舞蹈-C級裁判證

主要教材

- 1.國際標準舞摩登舞、拉丁舞基本舞步指引圖解，陳文樹編著，台北市：中華民國舞蹈教師協會，民86。(教科書)
- 2.拉丁舞技術經典，徐新龍編著，台北市：中華民國體育運動舞蹈協會，民89。(教科書)
- 3.古巴倫巴之技巧，楊昌雄編譯，台北市：眾文圖書，民80(教科書)
- 4.摩登舞技術經典，徐新龍編著，台北市：台灣大英百科，民86(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/~danny0521/

E-Mail：danny0521@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。