

朝陽科技大學
103學年度第1學期教學大綱

當期課號	1374	中文科名	進階有氧運動
授課教師	林承鋒	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	日間部四年制2年級 A班
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
休閒事業管理基礎知識運用能力。					✓
休閒理論與實務應用能力。		✓			
休閒產業經營與服務管理能力。					✓
休閒事業調查與分析能力。					✓
休閒企劃與活動創新規劃能力。			✓		
專業倫理與團隊合作能力。			✓		
口語表達與溝通協調能力。		✓			
國際視野與自主學習能力。					✓

本課程培養學生下列知識：

藉由課程教授進階有氧舞蹈動作與編排要領並藉由實務操作檢驗學習成果。

- 1.習得進階有氧舞蹈動作要領
- 2.學習進階有氧舞蹈編排要領與實作
- 3.學習進階團體有氧舞蹈編排要領與實作

Teaching students the advanced aerobics dance and how to arrange a new set of dance with music. To examine the learning effectiveness by practical operation.

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、動作介紹
- 第03週：拳擊、分辨音樂節奏
- 第04週：拳擊、提示口令
- 第05週：拳擊、動作指令
- 第06週：拳擊、口、指令練習
- 第07週：拳擊、刺、長拳練習
- 第08週：拳擊、勾拳練習
- 第09週：拳擊、上勾拳練習
- 第10週：拳擊、抬膝練習
- 第11週：拳擊、前踢練習
- 第12週：拳擊、肘擊動作練習
- 第13週：拳擊、側踢練習
- 第14週：拳擊、後踢動作練習
- 第15週：拳擊、旋踢動作綜合練習
- 第16週：拳擊、拳擊動作綜合練習
- 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

平時作業及出席：30%
期末考：70%

證照、國家考試及競賽關係

- AFAA國際有氧教練證
- YMCA 有氧教練證

主要教材

- 1.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)
- 2.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

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。