朝陽科技大學
110學年度第1學期教學大綱

當期課號	1397			中文科名	進階有氧運動
授課教師	張宏偉			開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2	開課班級	日間部四年制4年級 A班
修習別	專業選修				
類別	一般課程				

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：運動基本概念、授課內容及上課規定、注意事項。
第02週：運動常識－如何開始從事運動? 如何選擇運動？
第03週：運動常識－運動有何好處? 運動課可能造成的危險？
第04週：了解運動心跳如何測量？（有氧運動）
第05週：了解運動心跳如何測量？（肌力運動）
第06週：有氧運動如何增進體適能（肌力、柔軟度）
第07週：有氧運動如何增進體適能（心肺、身體組成）
第08週：不一樣的有氧運動訓練
第09週：核心有氧運動
第10週：綜合性有氧運動-上
第11週：綜合性有氧運動-下
第12週：主動恢復式運動
第13週：金字塔組合有氧運動
第14週：如何安排自己的運動訓練計畫-上
第15週：如何安排自己的運動訓練計畫-下
第16週：課程總複習
第17週：期末測驗
第18週：期末測驗

成績及評量方式

出缺席：50%
期末考：30%
技術操作：20%

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.自製教材於課程中(自製教材)

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/~vanchang0214/
E-Mail： vanchang0214@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:

[關閉] [列印]
尊重智慧財產權，請勿不法影印。