

朝陽科技大學  
112學年度第2學期教學大綱

|      |      |      |              |
|------|------|------|--------------|
| 當期課號 | 1383 | 中文科名 | 進階有氧運動       |
| 授課教師 | 毛祚彥  | 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3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：課程簡介 (3/1)
- 第02週：心肺功能理論與評估 (3/8)
- 第03週：擬定有氧運動處方 (3/15)
- 第04週：跑步機 (3/22)
- 第05週：健身車 (3/29)
- 第06週：清明節 (4/5)
- 第07週：橢圓訓練機 (4/12)
- 第08週：划船機 (4/19)
- 第09週：期中考 (4/26)
- 第10週：團體基礎運動訓練教練課程1 (5/3)
- 第11週：團體基礎運動訓練教練課程2 (5/10)
- 第12週：團體基礎運動訓練教練課程3 (5/17)
- 第13週：團體基礎運動訓練教練課程4 (5/24)
- 第14週：心肺與階梯有氧訓練教練課程1 (5/31)
- 第15週：心肺與階梯有氧訓練教練課程2 (6/7)
- 第16週：心肺與階梯有氧訓練教練課程3 (6/14)
- 第17週：心肺運動指導術科測驗1 (6/21)
- 第18週：心肺運動指導術科測驗2 (6/28)

#### 成績及評量方式

- 出席率：30%
- 期中考：30%
- 心肺運動指導術科測驗：40%

#### 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.自製講義(數位學習平台)

#### 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/~tymao/>  
E-Mail：tymao@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
星期一,第5~6節,地點:R-325;

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。