



《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級：進四休運二

授課老師：孫婉華

學分數：2

課程大綱：

有氧舞蹈以有趣的方式強化體適能。有氧舞蹈配合特定音樂，內容主要分為燃燒脂肪、肌肉雕塑以及伸展的部分。有氧舞蹈類型有高低衝擊有氧、階梯有氧和水中有氧。本課程之目的在透過有氧舞蹈運動之教學與練習，讓學生學習有氧舞蹈之基本技能及指導方式。

outline:

Aerobic Dance is a fun way to get fit. It combines fat-burning aerobic movements, muscle-building exercise, and stretching into that are performed to music. Aerobic dance can be classified into high-impact exercises, low-impact, step aerobics and water dance aerobics. The purpose of this course is to teach skill of aerobic dance, in addition, to cultivate learners' guide ability in aerobic dance is also emphasized in this course.

教學型態：

課堂教學

成績考核方式：

平時成績:20%

期中考:25%

期末考:30%

其它:出缺勤25%%

本科目教學目標：

本系結合運動、休閒、醫療保健、管理及社會等現代科學及實務，培養兼具國際宏觀、理論與實務相互應用之休閒運動管理與健康促進指導專業人才。大學部 1.休閒產業經營管理專業人才。2.健康促進與傷害防護專業人才。3.運動指導專業人才。

參考書目：

AFAA Fitness Dance Instructor



課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.12~9.19	課程說明/有氧心肺訓練基本概論	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	9.19~9.26	有氧基本步型分解與實作練習1	
第3週	9.26~10.03	有氧基本步型分解與實作練習2	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.03~10.10	有氧訓練編排組合線性、線性漸進教學1 ;	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.10~10.17	動作強度變化要素與編排+口指令練習	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.17~10.24	有氧訓練編排組合線性、線性漸進教學2	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	10.24~10.31	倒金字塔教學法(Pyramid Method) 1	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	10.31~11.07	倒金字塔教學法(Pyramid Method) 2	30日校課程委員會
第9週	11.07~11.14	期中考試	3~9日期中考試
第10週	11.14~11.21	倒金字塔教學法(Pyramid Method) II + 動作強度編排	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.21~11.28	動作左右對稱換腳法編排法	
第12週	11.28~12.05	逐一加法(Add-on Method) 1	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	12.05~12.12	逐一加法(Add-on Method) 2 + 動作強度編排	
第14週	12.12~12.19	口指令練習	12日申請停修課程截止日
第15週	12.19~12.26	連結法(Link method) 1	
第16週	12.26~1.02	連結法(Link method) 2 + 動作強度編排	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.02~1.09	口指令練習	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.09~1.16	期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿