《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: 產專休運二 **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:

參考書目:

課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	9.14~9.21	課程說明,小組分組	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	9.21~9.28	有氧心肺訓練基本概論；	
第3週	9.28~10.05	有氧基本步型分解與實作練習Ⅰ；	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	10.05~10.12	有氧基本步型分解與實作練習Ⅱ	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	10.12~10.19	有氧訓練編排組合線性、線性漸進教學Ⅰ	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	10.19~10.26	有氧訓練編排組合線性、線性漸進教學Ⅱ	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	10.26~11.02	連結法(Link method) Ⅰ	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	11.02~11.09	連結法(Link method) Ⅱ＋動作強度編排	30日校課程委員會
第9週	11.09~11.16	期中考	3~9日期中考試
第10週	11.16~11.23	動作強度變化要素與編排＋口指令練習	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	11.23~11.30	倒金字塔教學法(Pyramid Method) Ⅰ	
第12週	11.30~12.07	倒金字塔教學法(Pyramid Method) Ⅱ＋動作強度編排	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	12.07~12.14	動作左右對稱換腳法編排法	
第14週	12.14~12.21	逐一加法(Add-on Method) Ⅰ	12日申請停修課程截止日
第15週	12.21~12.28	逐一加法(Add-on Method) Ⅱ＋動作強度編排	
第16週	12.28~1.04	口指令練習	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	1.04~1.11	術科期末考	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	1.11~1.18	術科期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿