

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts	年制Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	二三四 Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱（中文）： Course Title（Chinese）		科目名稱（英文）： Course Title（English）		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS23476	進階舞蹈-有氧舞蹈		Aerobic Dance		1	2	
中文概述	<p>本課程一學期十八週共36小時，以建立普通體育常識及培養有氧舞蹈正確學習觀念，訓練身體之韻律感及綜合協調性，以奠定終身運動之習慣為目標，首先透過基本動作講解及錄影帶教學，讓學生對有氧舞蹈有基本的認識及概念。有氧舞蹈分為三大步驟：（一）暖身運動：藉由暖身運動達到體溫上升，柔軟度增加的效果。（二）主運動：有氧運動讓心跳率達每分鐘至少130下，並且持續20分鐘以上。（三）緩和運動：本階段已動態及靜態伸展動作為主，使身體慢慢緩和，以達到肢體曲線柔和的效果。由淺入深，由易至難，階段性的引導，讓同學進而了解有氧舞蹈的力與美。</p>						
English Description	<p>The course has 36 hours, 18 weeks, in a semester. The objectives of the course are to establish the common sense of physical education, to cultivate the correctly learning concept of Aerobic Dancing, to train the body's rhythm and coordinative, and to settle the custom of lifelong-exercise. First of all, we explain the basic movement and video-teaching, giving the basic knowledge and concept of Aerobic Dancing. There are three steps in Aerobic Dancing. First warming-up exercise, it can rise the body temperature and increase the body's flexible. Second, main exercise, aerobic exercise make the heartbeat rate to reach 130 per minute, and keep 20 minutes above. Third, cooling down exercise, it gives the first place to activity-stretch and static-stretch and makes the body cooling down, in order to make the limbs' curve soft. We teach the student to go from the easy to the difficult and complicated, and let them to know the power and the beauty of Aerobic Dancing.</p>						

[課程網要表](#)

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 進階舞蹈-有氧舞蹈			
<b>英文科目名稱：</b> Aerobic Dance			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第二、三、四學年、1學分	
<b>先修科目或先備能力：</b> 健康體適能			
<b>教學目標：</b> 1.教導有氧舞蹈之正確知識及觀念(K：21.88%) 2.訓練身體之韻律感及學習舞蹈正確之動作技巧(S：75%) 3.提昇運動樂趣，奠定終身運動之習慣(A：3.13%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程內容說明及職業倫理個案說明	1.課程內容說明與講解(K) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	2	
二、有氧舞蹈之基本概念複習	1.熱身運動與運動傷害(K) 2.有氧運動與減重(K) 3.有氧舞蹈說明與分析講解(K)	6	
三、有氧舞蹈動作技巧練習	1.熱身運動基本動作練習(S) 2.有氧舞蹈訓練(耐力、肌耐力)(S) 3.抗力球等輔助用具練習(S) 4.小組動作姿勢及口號練習(S) 5.小組編舞之動作演練(S)	16	
四、綜合練習	1.個人、團隊練習(S) 2.成果發表(S)	8	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能(表A8中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標&gt;單元主題&gt;內容綱要</p> <p>※本課程將培養學生下列能力：</p> <p>1.養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p> <p>2.養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。</p> <p>3.運用創意思考於實務技術之能力。</p>			
<b>檢核項目</b>			<b>是否符合</b>

1.是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是■	否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■	否□
3.所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是■	否□
4.除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是■	否□

**填表說明:**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。