

國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱	有 氧 舞 蹈	
課程目標	(一)充實個人休閒生活、強化心肺功能及維持良好體適能。 (二)強化柔軟度、協調性；調劑生活並舒解壓力。 (三)培養終身運動及生涯規劃的觀念。	
選修資格	凡未曾選修有氧舞蹈課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	(一) 培養正確運動觀念及分享體適能與健康相關常識。 (二) 介紹各種有氧運動方法及運動傷害之預防。 (三) 正確的肌力訓練及體重控制的方法。	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.自我介紹及認識同儕 2.體能測驗：腰臀圍、柔軟度、三分鐘登階、反應、握力等基本體能項目 3.術科評量方式、給分標準及缺曠課扣分方式 4.熱身組合練習：二組 8x8
	二	1.上課注意事項說明：服裝、鞋子、其他上課用品及運動前中後喝水的時間及分量 2.有氧舞蹈運動傷害簡介及運動傷害預防 3.有氧舞蹈口令、手勢及服裝鞋子之選擇. 4.教學進度內容及上課流程說明 5.Hi-Low 動作組合：三組 12x8
	三	1.脈搏測量方法、部位及所代表意義 2.伸展動作意義及操作注意事項 3.有氧熱身動作組合4x8 4.Hi-Low動作組合：三組12x8
	四	1.運動處方簡介：頻率、時間、強度 2.熟悉基本動作口令、手勢 3. Low-impact動作要領及實際操作三組12x8 4.肌力訓練：腹肌訓練要領說明及操作注意事項
	五	1.澄清錯誤的運動觀念 2.複習基本動作 3.基本動作變化4x8 4.介紹Hi-Low動作要領及實際操作三組12x8 5.肌力訓練：背肌訓練要領說明及操作注意事項
	六	1.體適能五大要素簡介 2.Hi-Low-impact動作要領及方向變化四組16x8 3.臀肌訓練要領說明及操作注意事項
	七	1.「可做與不可做」動作之說明及操作 2.STEP特色簡介、操作要領、注意事項及實際操作三組12x8 3.上臂肌群(二頭肌、三頭肌、三角肌、擴背肌、斜方肌)動作要領及操作說明 4.Cool down of STEP.
	八	1.複習STEP並做方向、強度及空間變化三組12x8 2.下肢肌群(股四頭肌、股三頭肌、腓長肌、比目魚肌、脛前肌)訓練要領說明及操作注意事項 3.Cool down of STEP.
	九	1.拳擊有氧特色簡介、操作要領及注意事項 2.基本動作介紹：combat stand、jab &cross、hook、up cut、knee、kick(front. side. back. roundhouse)、jump、sassier. 3.基本動作組合4.拳擊.肌力訓練 5.Cool down
	十	1.拳擊有氧熱身組合 2.拳擊有氧組合方向、強度變化及分組練習2. 3.肌力訓練 4.Cool down
	十一	1.拉丁有氧特色簡介、操作要領、注意事項說明及實際操作 2.綜合肌力訓練及伸展 3.Cool down of Latin.
	十二	1.複習拉丁有氧並做方向、強度變化 2.拉丁有氧雙人動作組合 3.Cool down of latin.
	十三	1.Funky特色簡介、操作要領、注意事項說明及實際操作 2.Funky動作組合 3.Cool down
	十四	1.複習 Funk 並做方向、強度變化 2.Funky 動作組合 3. Cool down of funky.
	十五	1.動作組合總複習：分組練習 2.動作順序、正確性、熟練度及拍子確定 3.考試分組 4. Cool down
	十六	1.考試順序抽籤 3.期末術科測驗 3.攝影
	十七	1.學科測驗 2.期末術科測驗補考
十八	1.欣賞期中及期末考試錄影帶 2.繳交期末學習心得報告及心得分享	
給分標準	1.學科測驗：20% 2.出席勤惰及學習精神：20% 3.術科測驗：50% 4.學習心得報告 10%	
術科測驗項目	1.姿勢正確性與呼吸之配合：20% 2.動作熟練性：20% 3.創意、造型及笑容：10%	
參考書籍	1.2001 有氧運動大會研習手冊及資料 2.NIKE、Reebok1995~1998 年及 2001 年體適能研習會資料 3.2004 年國際體育教學研討會手冊 國立台灣師範大學 2004.8-21-23	