

# 國立中央大學體育課程綱要

98.09.02.修訂

課程名稱	拉丁有氧	
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；調劑生活並紓解壓力。 (三)培養終身運動及生涯規劃的觀念。	
選修資格	凡未曾選修拉丁有氧課程之本校二、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知識。 (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.上課注意事項說明：服裝、鞋子、其他上課注意事項 2.術科評量方式、給分標準及缺曠課扣分方式 3.拉丁有氧起源與特色 4.拉丁有氧運動傷害簡介及運動傷害預防 5.基本動作組合 6.cool down
	二	1.拉丁有氧基本術語說明及練習 2.拉丁有氧基本動作：手部動作、腳部動作及基本步伐介紹及練習 3.組合練習 4. Cool down
	三	1.拉丁有氧、國際標準舞動作特色之示範及比較 2.拉丁有氧肩部、胸部、腰部、臀部動作講解與練習 3.主題課程：狂野非洲 4. Cool down
	四	1.熱身組合 2.頭部、肩部、手部分解動作練習 3.森巴、恰恰、曼波等基本組合練習 4.主題課程：狂野非洲 5.Cool down
	五	1.熱身 2.森巴、恰恰、曼波等基本動作方向變化練習 3.主題課程：熱情森巴(夏奇拉)4. Cool down
	六	1.熱身 2.加強臀部靈活度練習及反應訓練 3..複習 4.主題課程：熱情森巴(夏奇拉) 5.肌力訓練-腹肌 6. Cool down
	七	1.熱身 2.手腳協調性訓練 3.複習 4.主題課程：悲傷的騷莎(白智英：壓力) 5.肌力訓練-腹肌 6. Cool down
	八	1.熱身 1.加強柔軟度及線條 2 組合變化(L 型、方塊、三角形) 3..複習 4.主題課程：悲傷的騷莎(白智英：壓力) 5.肌力訓練-上肢肌力 5 拉丁組合 2-2 6. Cool down
	九	1.熱身 2.平衡感練習及轉圈練習 3.方向變化組合(L 型、方塊、順轉、逆轉) 4.複習 5.主題課程：悲傷的騷莎(白智英：壓力) 6.肌力訓練-下肢肌力 7.Cool down
	十	1.熱身 2.腰部、臀部靈活度 S 形 2.複習 3.主題課程：台灣原住民舞蹈(站在高崗上) 4.綜合肌力訓練 5.Cool down
	十一	1.熱身 2.腰部、臀部靈活度加手部動作練習 3.複習 4.主題課程：中東風情(肚皮舞) 5.綜合肌力訓練 6.Yoga 動作講解及伸展
	十二	1.熱身 2.腰部、臀部靈活度加手部動作加繞圈 3.複習 4.主題課程：鬥牛輓歌(David Bissbal) 5.綜合肌力訓練 6.Yoga 動作講解及伸展
	十三	1.熱身 2.複習 3.複習 4.主題課程：鬥牛輓歌(David Bissbal) 4.說明考試分組(4~5 人一組)、舞台概念、服裝造型、音樂選擇、進退場等注意事項 5.Yoga 動作講解及伸展
	十四	1.熱身及複習.2.填寫分組名單及考試曲目抽籤 3.動作組合分組練習：動作順序、正確性、熟練度及拍子確定
	十五	1.考試出場序抽籤 2.Latin 嘉年華：主題課程總複習
	十六	1.期末術科分組測驗 2.攝影 3.要求動作正確、拍子熟練 3.說明舞台概念、化妝技巧、道具運用、音樂剪接及隊形編排變化
	十七	1.學科測驗 2.舞蹈影片欣賞：夏奇拉演唱會、肚皮舞表演帶及期末成果展
十八	1.繳交期末學習心得報告 2.學習心得分享	
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. 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	