

授課名稱:體適能(韻律)二
授課教師姓名:黃曉筠
授課學年度:九十三年度第一學期
必選修:選修
每週授課時數:二小時

課程簡介:

(1)教學目的:

藉由有氧舞蹈及強力瑜珈的功能,強化身心發展,並學習基礎有氧舞蹈步伐,進而學習時下青年熱愛之流行舞蹈,達到健康休閒及終身運動之目的

指定書目:強力適能瑜珈師資培訓講義;有氧師資培訓講義;PIC 基本手冊;體適能指

本課程之評分方法及計分比:

期中考:30% 口頭報告:%
期末考:40% 技術操作:%
小考:20% 課堂參與討論:%
平時作業:10% 書面報告:%

(2)教學大綱:

第1週:(09/20~09/26) Para-Para

第2週:(09/27~10/03) 基礎有氧 I

第3週:(10/04~10/10) 基礎有氧 II

第4週:(10/11~10/17) 基礎有氧 III

第5週:(10/18~10/24) 高低衝擊有氧一

第6週:(10/25~10/31) 高低衝擊有氧二

第7週:(11/01~11/07) Power Yoga I

第8週:(11/08~11/14) 期中測驗

主任
廖貴鋒

第 9 週：(11/15~11/21) 期中考週

第 10 週：(11/22~11/28) Power Yoga II

第 11 週：(11/29~12/05) Power Yoga III

第 12 週：(12/06~12/12) 拳擊有氧一

第 13 週：(12/13~12/19) 拳擊有氧二

第 14 週：(12/20~12/26) 戰鬥有氧

第 15 週：(12/20~12/26) 拉丁有氧一

第 16 週：(12/27~01/02) 街舞

第 17 週：(01/03~01/09) 拉丁有氧二

第 18 週：(01/10~01/16) 期末測驗