

開南管理學院 94 年度第 2 學期

學系科目教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：體適能(韻律)二	黃曉筠	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	年班	0	2
	英文：Fitness (aerobic dance)	先修課程				
教學目標與內容	<p>課程簡介：</p> <p>(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。</p> <p>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</p>					
實施方法	1. 講解法 2. 演習法					
評量方式	<p>本課程之評分方法及計分比：</p> <p>期中考：30% 口頭報告：%</p> <p>期末考：40% 技術操作：%</p> <p>小考：20% 課堂參與討論：%</p> <p>平時作業：10% 書面報告：%</p>					

開南管理學院九十四學年度第二學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	2/23	準備週	講解本學期上課、評量等方式 (含學期相關規定事項) 基本體能介紹與練習	2	韻律教室
二	3/2	簡介	有氧運動介紹 分組與基本動作解說	2	韻律教室
三	3/9	分組	基礎有氧 1 (Funky) 基本體能練習	2	韻律教室



四	3/16	分組 基本動作練習	基礎有氧 2 (Funky) 基本體能練習	2	韻律教室
五	3/23	分組 基本動作練習	基礎有氧 3 (Funky) 基本體能練習	2	韻律教室
六	3/30	分組 基本動作練習	舞蹈練習前 4x8 拍 綜合練習	2	韻律教室
七	4/6	分組 基本動作練習	基礎有氧 4 (Funky) 預習舞蹈前 4x8 拍 基本體能練習	2	韻律教室
八	4/13	分組 基本動作練習	期中測驗 基礎有氧 1-4 (Funky)	2	韻律教室
九	4/20	分組 基本動作練習	舞蹈練習中 8x8 拍 肌力訓練 綜合練習	2	韻律教室
十	4/27	分組 基本動作練習	基礎有氧 1-4 (Funky) 舞蹈練習中 14x8 拍 綜合練習	2	韻律教室
十一	5/4	分組 基本動作練習	基礎有氧 1-4 (Funky) 舞蹈複習 綜合練習	2	韻律教室
十二	5/12	基本動作練習	基礎有氧 1-4 (Funky) 舞蹈練習 16x8 拍 綜合練習	2	韻律教室
十三	5/19	基本動作練習	基礎有氧 1-4 (Funky) 舞蹈練習 20x8 拍 綜合練習	2	韻律教室
十四	5/26	基本動作練習	基礎有氧 1-4 (Funky) 預習舞蹈練習 20x8 拍 期末分組	2	韻律教室
十五	6/2	基本動作練習	期末分組練習 舞蹈練習 20x8 拍	2	韻律教室
十六	6/9	術科測驗	期末考試 筆試 (教學評量)	2	韻律教室
十七	6/16	學科測驗	期末考試 補考週	2	韻律教室
十八	6/23	期末考試週	停課		

