

## 開南大學體育課程教學計畫

24

- 一、課程名稱：體育二（韻律舞蹈）
- 二、授課教師姓名：黃曉筠
- 三、授課學年度：九十五學年度第一學期
- 四、必選修：必修
- 五、開課年級：大二
- 六、學分數：0
- 七、每週授課時數：二小時

### 八、教學目標：

- (一)對有氧(韻律)運動概念的了解，適能教學及避免運動傷害。
- (二)加強體能，心肺耐力，身體柔軟度，節奏韻律感、平衡性的訓練。
- (三)基本動作與音樂、舞蹈的協調性，配合度的學習。
- (四)培養興趣並做為終生運動及休閒活動。

### 九、教學內容：

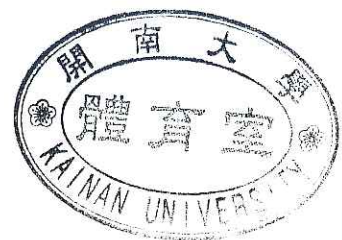
- (一)基本動作+音樂節拍
- (二)行進動作+音樂節奏
- (三)流動動作+音樂旋律
- (四)基本動作+方向、角度、旋轉
- (五)組合動作+小品舞蹈

### 十、評量方式：

- (一)術科測驗:60%
- (二)出席勤惰及學習精神:30%
- (三)舞蹈常識及心得報告:10%

### 十一、測驗方法與標準

- (一)四人一組一起評分
- (二)組合小品舞蹈
  - (A) 組合小品舞蹈(期中)20%
  - (B) 組合小品舞蹈(期末)40%
- (三)標準
  - 舞步是否正確
  - 姿勢是否標準
  - 各種舞步是否熟練



## 舞步是否跟上節奏

## 十二、教學進度表

一	講解本學習之授課內容及上課規定、注意事項。
二	身體各部位及基本步法要領說明及配合音樂練習。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)
三	Funky(第一支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練。
四	新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)加第三週動作組合練習。
五	新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)複習三、四週組合動作。分組練習。
六	新增 Funky(第一支舞 8x3 拍)(熱身運動、主要動作及組合、緩合運動)。複習四、五週及伸展運動加強。
七	複習及伸展運動加強、分組練習。
八	術科測驗。
九	Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練。複習數週組合動作。
十	Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練。 並分組練習。加強動態伸展。
十一	Funky(第二支舞前 8x3 拍)。(熱身運動、主要動作及 組合、緩合運動)。肌力訓練+前週組合動作分組練習。
十二	總複習(二到十二週)組合動作，分組練習。

十三	術科測驗。
十四	觀摩、講評、總檢討與心得分享。