

109 學年第二學期 國立臺灣師範大學 有氧舞蹈 課程大綱

任課教師：黃嘉笙 上課時間：每週五 10:20-12:10 上課地點：小韻律房

週次	日期	課 程 內 容	備 註
1	02/26	課程簡介、上課注意事項與評量標準 有氧舞蹈體驗	攜帶毛巾和水壺，往 後上課皆需準備
2	03/05	有氧舞蹈基本步伐	
3	03/12	有氧舞蹈基本步伐	
4	03/19	Hi-Low 有氧組合動作	
5	03/26	Hi-Low 有氧組合動作	
6	04/02	民族掃墓節 補假	
7	04/09	Hi-Low 有氧組合動作、Cardio-Boxing	
8	04/16	Hi-Low 有氧組合動作、Cardio-Boxing	
9	04/23	期中考週	彈性補充教學
10	04/30	指定組合動作	期中測驗
11	05/07	有氧律動：Zumba dance	
12	05/14	有氧律動：Zumba dance	
13	05/21	有氧律動：Funky dance	
14	05/28	有氧律動：Funky dance 創意編舞練習	
15	06/04	有氧律動：HIP-HOP 創意編舞練習	
16	06/11	有氧律動：HIP-HOP 創意編舞練習	
17	06/18	期末創意編舞 分組展演	期末測驗
18	06/25	期末補考	彈性補充教學

E-mail: hydeist0921@yahoo.com.tw

聯絡電話：0928425985

課程注意事項

一、上課流程

1. 身體保健與運動知識分享
2. 有氧舞蹈：暖身活動
3. 有氧舞蹈：主要活動
4. 全身肌力訓練或核心肌力訓練
5. 伸展與放鬆

二、出缺席記錄

1. 上課鐘響後 10 分鐘集合點名。鐘響後超過 30 分鐘才抵達，或上課時段未經老師許可先行離開者，記缺曠課 1 次。
2. 缺席者請依學校請假程序（校務行政系統），或 E-mail 來信告知，格式自訂繕寫，請假內容需註明班級、學號、姓名、及請假事由。E-mail 請假 48 小時內收到老師確認信即完成請假手續。
3. 缺席且未在隔週上課前請假者，計曠課 1 次，缺曠課達 3 次學期成績以不及格計算。

三、成績考核

1. 出缺席率與學習表現 (60%)：總分 105 分，上課出席並完成課程，每次得 7 分，請假或缺席不得分。
2. 期中－指定組合動作 (15%)：挑選期中考之前 3-4 組有氧組合舞蹈動作並搭配指定音樂，進行分組（4-6 人）練習與測驗。
3. 期末－創意編舞 (25%)：4-10 人一組，自行挑選或編輯音樂組曲，將學期間習得的各種有氧舞蹈動作，與小組成員們共同討論，發揮創意編排動作，在期末測驗時進行展演，總時間需大於 2 分 30 秒、不超過 3 分 30 秒為原則。

四、課前準備與提醒

1. 選擇彈性好、透氣性佳的運動服裝。
2. 乾淨的室內運動鞋。
3. 帶毛巾和水壺，運動後擦拭汗水，並補充水分。