

109-2 學年度課程綱要-有氧舞蹈

授課教師:吳采陵老師

教學進度與主題

週次	時間	課程內容
第一週	2/24	課程進度簡介及上課規則說明
第二週	3/03	基礎有氧動作介紹(hi-low)、核心訓練、伸展收操介紹
第三週	3/10	基礎有氧動作組合(hi-low)、核心訓練、伸展收操
第四週	3/17	基礎有氧動作組合(hi-low)、核心訓練、伸展收操
第五週	3/24	基礎有氧動作組合(hi-low)、核心訓練、伸展收操
第六週	3/31	期中考有氧動作組合練習
第七週	4/07	期中考有氧動作組合練習
第八週	4/14	期中考-(考試內容:有氧動作組合)
第九週	4/21	進階有氧動作組合(hi-low)、核心訓練、伸展收操
第十週	4/28	基礎有氧動作介紹(i-party)、核心訓練、伸展收操
第十一週	5/05	基礎有氧動作介紹(zumba)、核心訓練、伸展收操
第十二週	5/12	熱身+有氧舞蹈動作發想
第十三週	5/19	熱身+有氧舞蹈動作發想
第十四週	5/26	熱身+小組有氧動作組合編創
第十五週	6/02	小組有氧動作組合編創
第十六週	6/09	期末考-(考試內容:各小組有氧動作組合編創呈現)
第十七週	6/16	補考週
第十八週	6/23	觀賞表演、線上學習

成績計算

- 一、平時學習情形評量 55%：包含上課活動參與度 25%，與二次課程形成性評量(期中考、期末考各 15%) 30%。
- 二、出席狀況 30%（若因疫情影響改為線上課程則含線上作業繳交狀況、線上點名）。
- 三、學期作業 15%。

出席、請假規定

- 一、請假部分，只收一個禮拜內的病假及公假，事假及喪假請事先辦理。所有於網路上申請請假之假別，一律須先給相關請假證明，方能核准，超過請假日 1 個禮拜皆以曠課論。（請按照規定時間完成請假手續，把握自己的權益）
- 二、請準時出席課堂，上課遲到 20 分鐘者，視為遲到扣出席分數 1 分，超過 30 分鐘視為當節缺課扣出席分數 2 分（公假、喪假例外，因缺課未參加形成性評量者，不予補測）；若因疫情影響，改為線上遠距教學課程，繳交作業及線上點名則視為出席狀況之依據。
- 三、無故曠課缺席達 3 次以上（含 3 次）本科將不予及格。

相關注意事項

- 一、上課需著合適服裝(運動服裝建議貼身衣物及內搭褲、束褲)，女生若為長頭髮請將頭髮綁起，因此一因素無法參與活動者扣上課參與分數 1 分。
- 二、期末需繳交上課心得報告(感想心得及建議)（A4 紙張一張，標題-標楷體 14 號字，內文-標楷體 12 號字，以 500 字-1000 字為原則），上課心得報告可呈現出於學習過程中之酸甜苦辣，請於 110 年 6 月 9 日前繳交，遲交恕不計分。
- 三、老師聯絡方式：E-mail: jessy2003405@gmail.com。