

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	曲線塑身有氧運動【C】
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1.選班級幹部：說明上課內容及課程中注意事項。 2.頭部上肢的分解：藉由音樂律動，配合頭及上肢動作的肢體達到流汗的效果。 3.胸及腰的分解：藉由音樂律動，配合腰及胸的動作，讓肢體達到伸展。 4.將(二)及末(三)週過程組合：將(二)及(三)週課程配合音樂，訓練腳部的律動。 5.下肢及臀部擺動訓練：下肢重心及臀部擺動訓練。 6.將(三)及(五)週課程組合：將胸及腰，下肢與臀部重新組合分解。 7.將(四)及(六)週課程組合：配合音樂舞動，(四)及(六)週組合動作訓練。 8.將(二)至(七)週的課程重組：班級分組訓練，達到美組動作更加熟練及標準。 9.公民素養週：1.請協助提醒學員，務必參與本週通識課程。 2.講師群參加師資培力講習，研商下期開課事宜。 10.地板.上抬腿及內側大腿訓練：腿部前踢.後踢.旁踢訓練。 11.臀中肌及及髂腰肌訓練：利用音樂節奏性訓練重要肌群。 12.將(十)及(十一)週課程組合：重覆訓練(十)及(十一)週的組合動作。 13.將(二)至(八)週課程組合：再重覆組合練習。 14.將(十)及(十三)週課程組合：再重覆組合練習。 15.配合舞曲展現：動作舞曲成果展現。 16.成果展現：全班成果展現排演 17.成果展現：全班成果展現排演。 18.期末成果動/靜態展演
課程簡介	<ol style="list-style-type: none"> 1.規劃理念:加強身體心肺及各肌群的課程；綜合有氧利用多元的音樂，配合不同的舞蹈，融入更多的元素。 2.預計目標:運用流行舞曲的律動，達成曲線塑身的效果；讓身體肢體動作達到力與美的表現。 3. 學員選課要求：初學.入門皆可。
上課地點	校本部
上課時間	星期五 19:00~21:00
授課教師	陳香芬
學分數	2 學分
是否免費	收費課程