



不同類型舞蹈活動的 身體活動量之研究

組別:體育研究所 運動教育組

100(1)學期共同書報討論報告日期:100.11.25

發表者:劉雅文





緒論

- ⌘ 為提高學生在日常生活中的身體活動能力和意願，進而喜愛運動
- ⌘ 高等教育中的舞蹈老師，應時常給予有吸引力的活動設計
- ⌘ 藉由教學設計來影響學生對體適能的看法
- ⌘ 需要提供有吸引力和滿意的課程，這些課程的設計從舞蹈教育研究範圍探究





舞蹈教育如同體適能活動

- ⌘ 提供多元化的發展，如果舞蹈教師提供像是有系統的課程教學
- ⌘ 教學計畫的創新多元化的適用，可以給予學生技能和體適能
- ⌘ 也可以在生活中使用和享受舞蹈不但可以促進成長和發展動作
- ⌘ 而且在課程中保證對運動的觀點不只只有釋放能量
- ⌘ 在核心上，更可以影響學生發展的最大的能力





- ⌘ 適當強度與規律的運動可以增進健康者心肺適能與降低罹患心血管疾病的危險（郭芳娟、林正常、陳鉞奇，2005）
- ⌘ 良好體適能與身體活動可以減少疾病的風險和提供最理想的健康狀況和體適能（Corlin 等, 2003）。

