

國立台灣大學 100 學年度第 1 學期體育課程恰恰恰與倫巴大綱

課程名稱：國 際 標 準 舞（恰恰恰與倫巴）

教學目標：

- 一、了解標準舞的源流與競賽記分方式。
- 二、體驗與了解恰恰恰與倫巴之拉丁風味與特色。
- 三、培養恰恰恰與倫巴之節奏與韻律感，及基本舞步、舞法。
- 四、享受與同好一起快樂學習的氣氛。
- 五、培養翩翩優雅風采，結交一些知心的朋友。

課程簡介：

倫巴與恰恰基本步與組合練習
 甜心花式組合
 繞繩花式組合
 比翼雙飛花式組合
 雙套頭花式組合
 三連轉花式組合
 期末舞會

測驗項目：

- 一、期中考 15%：只評團隊成績
 恰恰恰或倫巴基本步組合(各組自選其一)
 - 二、期末考 30%：團隊與個人各占 15%
 恰恰恰或倫巴花式組合(第十三週抽籤決定)
- (測團隊舞蹈氣氛 30%、舞步純熟合節拍度 30%、舞姿韻味 20%、服裝禮儀 20%)

評分方式：

- 期中測驗 15 %、期末測驗 30 %、小組成員互動 10 %、平時表現 5 %。
 出席表現 40 %：缺課超過 3 次即不及格，遲到以計點累計，公假限乙次，
 事病假得另行至它時段同一課程補課。

國立台灣大學 101 學年度第 1 學期體育課程教學進度表

一、課程名稱	恰恰恰與倫巴	二、任課教師	蘇 瑞 陽
--------	--------	--------	-------

三、課程目標	<p>一、了解標準舞的源流與競賽記分方式。</p> <p>二、體驗與了解恰恰恰與倫巴之拉丁風味與特色。</p> <p>三、培養恰恰恰與倫巴之節奏與韻律感，及基本舞步、舞法。</p> <p>四、享受與同好一起快樂學習的氣氛。</p> <p>五、培養翩翩優雅風采，結交一些知心的朋友。</p>																																						
四、選課資格	雙人土風舞：體育三以上。國際標準舞：體育五以上與研究生。																																						
五、課程內容	恰恰恰與倫巴各半。																																						
六、教學進度	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>教 學 進 度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>9/10-14 課程介紹與分組</td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>9/17-21 基本步：進退、左右、走轉步：肩對肩、手對手</td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>9/24-28 紐約步與劍步、軸轉步；基本步組合練習</td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>10/01-05 女子手下右轉與男右轉步；基本步組合練習</td> </tr> <tr> <td>五</td> <td>10/08-12 女子手下左轉；基本步組合練習</td> </tr> <tr> <td>六</td> <td>10/15-19 複習和分組練習</td> </tr> <tr> <td>七</td> <td>10/22-26 期中考：恰恰恰或倫巴基本步組合(各組自選其一)</td> </tr> <tr> <td>八</td> <td>10/29-11/02 甜心花式組合，國標舞的定義、源流與發展</td> </tr> <tr> <td>九</td> <td>11/05-09 繞繩花式組合</td> </tr> <tr> <td>十</td> <td>11/12-16 複習，標準舞競技計分規則簡介</td> </tr> <tr> <td>十一</td> <td>11/19-23 比翼雙飛花式組合</td> </tr> <tr> <td>十二</td> <td>11/26-30 雙套頭花式組合</td> </tr> <tr> <td>十三</td> <td>12/03-07 三連轉花式組合；(各組期末考試舞曲抽籤)</td> </tr> <tr> <td>十四</td> <td>12/10-14 各組編排測驗期末舞序與練習</td> </tr> <tr> <td>十五</td> <td>12/17-21 動作修飾與分組練習 1/1 元旦放假班期末考</td> </tr> <tr> <td>十六</td> <td>12/24-28 期末考 倫巴或恰恰花式組合</td> </tr> <tr> <td>十七</td> <td>1/01-04：期末舞會（本學期最後一次上課）</td> </tr> <tr> <td>十八</td> <td>1/08-12 補考（不需補考者免到場）</td> </tr> </tbody> </table>	週次	教 學 進 度	一	9/10-14 課程介紹與分組	二	9/17-21 基本步：進退、左右、走轉步：肩對肩、手對手	三	9/24-28 紐約步與劍步、軸轉步；基本步組合練習	四	10/01-05 女子手下右轉與男右轉步；基本步組合練習	五	10/08-12 女子手下左轉；基本步組合練習	六	10/15-19 複習和分組練習	七	10/22-26 期中考：恰恰恰或倫巴基本步組合(各組自選其一)	八	10/29-11/02 甜心花式組合，國標舞的定義、源流與發展	九	11/05-09 繞繩花式組合	十	11/12-16 複習，標準舞競技計分規則簡介	十一	11/19-23 比翼雙飛花式組合	十二	11/26-30 雙套頭花式組合	十三	12/03-07 三連轉花式組合；(各組期末考試舞曲抽籤)	十四	12/10-14 各組編排測驗期末舞序與練習	十五	12/17-21 動作修飾與分組練習 1/1 元旦放假班期末考	十六	12/24-28 期末考 倫巴或恰恰花式組合	十七	1/01-04：期末舞會（本學期最後一次上課）	十八	1/08-12 補考（不需補考者免到場）
週次	教 學 進 度																																						
一	9/10-14 課程介紹與分組																																						
二	9/17-21 基本步：進退、左右、走轉步：肩對肩、手對手																																						
三	9/24-28 紐約步與劍步、軸轉步；基本步組合練習																																						
四	10/01-05 女子手下右轉與男右轉步；基本步組合練習																																						
五	10/08-12 女子手下左轉；基本步組合練習																																						
六	10/15-19 複習和分組練習																																						
七	10/22-26 期中考：恰恰恰或倫巴基本步組合(各組自選其一)																																						
八	10/29-11/02 甜心花式組合，國標舞的定義、源流與發展																																						
九	11/05-09 繞繩花式組合																																						
十	11/12-16 複習，標準舞競技計分規則簡介																																						
十一	11/19-23 比翼雙飛花式組合																																						
十二	11/26-30 雙套頭花式組合																																						
十三	12/03-07 三連轉花式組合；(各組期末考試舞曲抽籤)																																						
十四	12/10-14 各組編排測驗期末舞序與練習																																						
十五	12/17-21 動作修飾與分組練習 1/1 元旦放假班期末考																																						
十六	12/24-28 期末考 倫巴或恰恰花式組合																																						
十七	1/01-04：期末舞會（本學期最後一次上課）																																						
十八	1/08-12 補考（不需補考者免到場）																																						
七、測驗項目	<p>一、期中考 15%：只評團隊成績 恰恰恰或倫巴基本步之組合(各組自選其一)。</p> <p>二、期末考 30%：團隊與個人各占 15% 恰恰恰或倫巴花式組合(第十三週抽籤決定) (測團隊舞蹈氣氛 20%、舞步純熟合節拍度 40%、舞姿韻味 20%、服裝禮儀 20%)</p>																																						
八、評量參考 給分標準	<p>期中測驗 15 %、期末測驗 30 %、小組成員互動 10 %、平時表現 5 %。</p> <p>出席表現 40 %：缺課超過 3 次即不及格，準時計+乙次，遲到以計點累計，每 15 分一點，三點同缺課一節，不報備而離課視同缺課 3 節。公假限乙次，事病假得另行至它時段雙人土風舞或國際標準舞課程補課。</p>																																						