

國立中央大學體育課程綱要

100.04.12 制訂

| | | |
|------------------|--|---|
| 課程名稱 | | 拳擊有氧(Tae Bo) |
| 課程目標 | | (一) 認識健康體適能之重要性，培養健康概念和體能 (二) 以運動健身為正當娛樂，調節身心提昇生活品質。 (三) 藉由音樂與節奏的結合各種武術動作，進而提升健康的有氧運動。 |
| 選修資格 | | 凡未曾選修有氧舞蹈課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。 |
| 課程內容 | | (一) 培養正確運動觀念及分享體適能與健康相關常識。 (二) 介紹各種武術有氧運動方法及運動傷害之預防。 (三) 正確的肌力訓練及體重控制的方法。 |
| 教 材 進 度 | 週次 | 教 材 進 度 內 容 |
| | 一 | 1. 認識健康拳擊有氧伙伴 2. 說明學期平方標準(含學術科評量方式及評分標準) 3. 上課注意事項說明：服裝、鞋子及上課用品使用說明 4. 介紹拳擊有氧的基本動作及安全事項，教學內容的分配及編排 |
| | 二 | 1. 教學進度內容及上課進度安排說明 2. 說明運動傷害的預防 3. 何謂拳擊有氧增強的主要益處？ (1) 心血管的健康 (2) 骨質密度(3)肌肉敏捷性與協調性(4)健美的體態 4. 基礎拳擊手部動作說明-Jab 直拳(出拳的手與前腳同邊) Cross 直拳(出拳的手與前腳不同邊) 動作實際操作準備曲：一首 |
| | 三 | 1. 拳擊有氧的起源：課程不是真的要打鬥，而是以武術為基礎的健身課程，含有來自空手道、跆拳道、功夫、泰拳與太極的動作供令人振奮的運動經驗，達到超快健身效果 2. 基礎拳擊手部動作說明; Hook-(鉤拳攻擊臉頰) Uppercut-(上鉤拳攻擊下巴) 動作實際操作準備曲：共兩首歌 |
| | 四 | 1. 運動處方介紹：頻率、時間、強度 2. 基礎拳擊手部動作說明; Knife-(手刀攻擊頸部) Elbow-(肘擊攻擊兩側敵人) 動作實際操作準備曲：共三首歌 3. 肌力訓練：說明背肌力訓練之要領及注意事項 |
| | 五 | 1. 解說運動與音樂結合的效應：絕對可滿足現代人對新鮮、有趣、效率與紓解壓力的需求。拳擊有氧在鍛鍊過程中能提高循環系統能力，促進內外肌肉的協調，增強肌肉力量、敏捷性和靈活性，並藉由搭配充滿流行感的肢體韻律，展現出獨特力與美 2. 基礎拳擊手部動作說明; Jab+Cross+Knife+Uppercut+Elbow 綜合練習 動作實際操作準備曲：共四首歌 3. 肌力訓練：說明腹肌訓練之要領及注意事項 |
| | 六 | 1. 體適能五大要素的解說 2. 拳擊有氧腳步基本站姿動作說明： Front stance-兩腳左右成一線的平行站姿 Combat stance-兩腳一前一後的戰鬥站 3. 腳步基本站姿與手部動作複習(動作實際操作準備曲：共五首) 4. 說明側腹肌訓練之要領及注意事項 |
| | 七 | 1. 如何幫助全身肌肉與關節熱身？做好運動前準備工作 2. 拳擊有氧腳步基本站姿動作說明：Kata-武術的型或套路穿插於段落中間或前後 3. 腳步基本站姿與手部動作複習(動作實際操作準備曲：共六首) |
| | 八 | 1. 何謂力量訓練：隨著注意力集中在速度、爆發力與耐力，進入有氧訓練區。 2. 拳擊有氧踢擊基本站姿動作說明：Front Kick-前踢 Roundhouse Kick-迴旋踢 (動作實際操作準備曲：共七首) 3. 說明手部肌力訓練之要領及注意事項 |
| 九 | 1. 拳擊有氧與一般有氧舞蹈的區別性：最大的不同處，拳擊有氧融合了許多防身術的概念及武術在動作之中，每個動作都有它的主要攻擊目標，運動時，可以充分利用這樣的小趣味，假想敵人就在眼前可據防身功能。 2. 拳擊有氧踢擊基本站姿動作說明：Back kick-後踢 Jump kick-跳踢 (動作實際操作準備曲：共七首) 3. 說明伸展背部運動的重要性 | |

國立中央大學體育課程綱要(續)

| | | |
|------------------|---|---|
| 課程名稱 | 拳擊有氧(Tae Bo) | |
| 課程目標 | (四) 認識健康體適能之重要性，培養健康概念和體能 (五) 以運動健身為正當娛樂，調節身心提昇生活品質。 (六) 藉由音樂與節奏的結合各種武術動作，進而提升健康的有氧運動。 | |
| 選修資格 | 凡未曾選修有氧舞蹈課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。 | |
| 課程內容 | (四) 培養正確運動觀念及分享體適能與健康相關常識。 (五) 介紹各種武術有氧運動方法及運動傷害之預防。 (六) 正確的肌力訓練及體重控制的方法。 | |
| 教 材 進 度 | 週次 | 教 材 進 度 內 容 |
| | 十 | 1. 拳擊有氧為何要喊出聲音(1)? 拳擊有氧的強度與現場氣氛，就是會讓正在運動的你頓時殺氣騰騰這時，如果再加上「嘿」、「唬」、「哈」等嘶吼的口號，常常能快速地宣洩工作或生活上的不愉快，又可讓整個運動，變得不枯燥又顯得十分有趣 2. 拳擊有氧踢擊基本站姿動作說明：Roundhouse kick-回旋踢 Knee-抬膝 (動作實際操作準備曲：共八首) 3. 說明伸展腳部-1 運動的重要性 |
| | 十一 | 1. 拳擊有氧為何要喊出聲音(2)? 拳擊有氧的強度與現場氣氛，就是會讓正在運動的你頓時殺氣騰騰這時，如果再加上「嘿」、「唬」、「哈」等嘶吼的口號，常常能快速地宣洩工作或生活上的不愉快，又可讓整個運動，變得不枯燥又顯得十分有趣 2. 拳擊有氧踢擊基本站姿動作說明：Scissor:剪刀腳 (動作實際操作準備曲：共八首) 3. 說明伸展腳部-2 運動的重要性 |
| | 十二 | 1. 兼具武術和舞蹈的精華拳擊有氧，最 HOT 的拳擊有氧可大量燃燒脂肪~500 至 600 卡 (第一部) 2. 拳擊有氧手部預備動作說明：Boxing guard-拳擊手部預備動作 (拳靠近臉部) Karate guard-空手道的手部預備動作 (拳靠近腰部) 3. (動作實際操作準備曲：共九首) 4. 說明伸展手部運動的重要性 |
| | 十三 | 1. 兼具武術和舞蹈的精華拳擊有氧，最 HOT 的拳擊有氧可大量燃燒脂肪加上適當飲食控制 (第二部) 2. 拳擊有氧手部預備動作說明：Boxing guard-拳擊手部預備動作 (拳靠近臉部) Karate guard-空手道的手部預備動作 (拳靠近腰部) 3. (動作實際操作準備曲：共九首) 4. 說明伸展手部運動的重要性 |
| | 十四 | 1. 如何學習團隊互動：分組練習增加同學間互動 (六人一組) 2. 拳擊有氧手部預備動作說明：Rising block-上擋 Low (Down) block-下擋) 3. (動作實際操作準備曲：共九首) 4. 說明期末測驗方向：1.動作順序及正確度 2.舞台位置編排隊形創意 3.道具使用 |
| | 十五 | 1 腳步動作及手部動作總複習 (動作實際操作準備曲：共十首) 2. 拳擊有氧且有效的增進心肺功能，是兼顧身心與自身安全的課程！與同學分享心得 3. 說明伸展綜合運動的重要性 |
| | 十六 | 1 考試出場抽籤 2.創意編排隊形 3.團隊練習培養默契 |
| | 十七 | 1.學科測驗 2.期末術科測驗 (教師指定曲約三分半) 3.攝影 |
| | 十八 | 1.欣賞期末錄影帶 2.期末補可測驗 3.繳交期末心得報告與心得分享 |
| 給分標準 | 2.出席勤惰及學習精神：30% 3.期末術科測驗：50% 4.體育常識測驗：20% | |
| 術科測驗項目 | 期末考專項技術測驗：基本動作測驗：20% 膝蓋連續抬腿：30% 指定曲測驗：50%) | |
| 參考書籍 | 1.珍娜·詹金斯著(2008)好萊塢塑身名師系列—熱力拳擊有氧 DVD。南強國際影視傳播。 2.陳銘正著(2006)拳擊有氧 HIGH (附教學 VCD)。奧諾出版社。 3.凱西史密斯著(2005)拳擊踢腿健身操 DVD。曼迪傳播。 4.Les Mills 股份有限公司(2009)拳擊有氧-學習動作。擷取至 http://www.lesmills.com/taiwan/zh/members/bodycombat/learn-the-moves.aspx | |