

大專拳擊有氧舞蹈基礎課程之設計

陳岷莘¹、徐翠敏²、歐宗明³

¹ 國立臺南護理專科學校通識教育中心

² 南臺科技大學體育教育中心

³ 國立臺南護理專科學校通識教育中心

摘要

本研究旨在設計一套適合大專初學基礎拳擊有氧舞蹈學生之課程。為設計出初階基礎課程符合預設對象，先就大專初學者特質進行分析，發現其體適能較差、動體視力偏弱、動態課程參與意願較低等特性。接著剖析坊間套裝拳擊有氧舞蹈課程結構及內容，發現課程係針對有運動或舞蹈基礎者設計，對沒有運動基礎或初學學生而言，有其操作上和學習上的難度，實無法直接移植至大專體育課中。是以，依據大專初學者特質及運動原則，提出初階拳擊有氧舞蹈基礎課程編排應注重課程的階段性、考量教學的順序性、搭配音樂的流行性、增強運動的知識性。並依據上述編排原則，提擬 6 週之初階基礎課程設計。

關鍵詞：拳擊有氧、課程設計、有氧舞蹈、有氧運動、體育課程

通訊作者：歐宗明

通訊地址：台南市中西區民族路二段 78 號

E-mail：oz@mail.ntin.edu.tw

壹、前言

美國運動醫學學會指出從事規律的運動，可以提高心肺功能、降低冠狀動脈疾病的罹患率 (American College of Sports Medicine, ACSM, 2006)。許多文明病大多數都是因為運動不足、生活不規律、飲食不均造成過度的肥胖，也提高了心血管疾病發生的機率，從預防疾病的角度來看，規律的運動、生活飲食可以提升體適能、改善或減少疾病的發生，進而提升身體的機能及健康 (李勝雄，2001；游柏村，2002；魏正，2009)。Berger 研究指出，有氧舞蹈運動帶給個體心理益處包括：自我知覺與健康福祉正向的改變、自信心與意識的增進、情緒上正面的改變、緊張的紓解、沮喪與焦慮等感受的紓解、增加心理福祉、增加警覺性與清晰的思考、增加活力與因應日常生活事件之能力、增進健康運動的享樂感和社會接觸及發展正向的因應策略 (周嘉琪，2004)。也證實從事規律的運動，對於減輕焦慮與憂鬱也有正面的效果。確實，身體的健康與生活習慣和行為模式有很密切的關聯，養成良好的運動習慣不僅能讓人保持良好體態，維持健康，還能降低體內的總膽固醇量，有效地降低脂肪量。較佳的心肺耐力將可減少疲勞，降低冠狀動脈心臟疾病 (Coronary Artery Disease, CAD)、高血壓、糖尿病和其他慢性退化性疾病的危險因子；適量的身體脂肪也能降低 CAD、癌症、糖尿病、高血壓等慢性病危險因子 (衛生福利部國民健康署，2016)。

而心肺適能在健康體適能要素中是非常重要的一項，心肺適能的好壞會影響生活的品質、工作效率的高低，在生理的部份可以改善全面的心肺系統功能、肌肉骨骼等等。但是如果沒有維持適當的運動習慣，25 歲後心肺適能會隨著年齡的增長而降低 (林貴福、盧淑雲，2008)。青少年在求學過程中，學校與社會方面知識的獲得、師長同儕的影響、及偶像崇拜等等因素，對青少年行為習慣的養成都有著潛移默化的作用，加上被動式休閒活動興起，如打電動玩具和看電視節目，不知不覺使青少年朋友過著「坐式生活」(教育部體育署，2014)。久之，便無法應付日常生活中所需之體力，影響健康，如此的生活型態將導致學習能力低落。有鑑於此，於大專課程中，開設有氧舞蹈課程，指導學生習得相關運動知識，儲備從事終身運動之能力，當是可行之道。

有氧舞蹈近年來在坊間的健身俱樂部及舞蹈教室、救國團的終身學習中心，甚至是大專院校體育課程中盛行且內容種類繁多，舉凡高低衝擊有氧、拉丁有氧、階梯有氧、拳擊有氧等，皆針對有運動習慣或舞蹈經驗的人所設計。目前坊間健身俱樂部與舞蹈教室以套裝課程居多，若以業界相同的課程難易，依作者個人執教十多年經驗，初學之大專生大多無法跟上。若能試著將多元的有氧舞蹈運動課程更簡化；滿足學生的運動成就，藉由運動宣洩壓力，增進自我價值，應可提高其興趣並養成正確運動概念及終身運動習慣。楊亮梅 (2001) 認為雖然拳擊有氧充滿活力與樂趣，但也很容易意外受傷，第一次接觸或運動能力較差的人，應放慢自己的腳步，從基本動作的學習開始，拳擊有氧不是

一般人可以隨時隨地從事的運動，待技巧增進後再進階是較恰當的做法。對於第一次接觸舞蹈類別運動的學生，教師需要修正相關課程，符合其身體能力及學習起始點。為提高學生對有氧運動之興趣，增強其身體運動的基礎能力，並養成離開校院之後可持續規律運動的習慣，有必要針對基礎拳擊有氧運動之課程設計及內容，提出一套符合初學學生需求之教材範例。是以，本研究目的即針對大專初學者，提擬一套大專初階拳擊有氧舞蹈課程。為求課程設計符合預設對象，本研究探究大專初學者特質，再剖析拳擊有氧套裝課程，提出課程編排原則，最後提擬課程設計。

貳、初學者特質探究

現今社會網路世界發達，人手一機，久盯螢幕，加上習慣熬夜，不規律生活的作息，及較多靜止不動的坐式生活，體能狀況普遍不佳。身體活動量不足所帶來的疾病，已經成為美國公共衛生的第二大威脅，已被定義為坐式死亡症候群 (Sedentary Death Syndrome, SeDS) (方進隆、鍾秀琴，2015)。目前臺灣高中職與大專學生，規律性運動的情形普遍不佳 (陳政友，2001)。學生時期的學習行為及態度之養成，可能影響日後進入社會之健康生活型態 (黃素珍等，2011)。且大學是銜接學生進入社會工作的準備階段，應加強其終身運動習慣之養成。有鑑於此，本節將進行大專生初學者特質進行分析，並據此設計符合其能力之課程。

一、體適能問題

研究指出大專男、女生在體適能檢測上，心肺適能、肌肉適能與柔軟度呈現下降的趨勢 (許振明，2008)。習慣坐式生活的學生，擁有比較低的體能與肌力表現，尤其是體重或體脂肪偏高的學生。衛生署指出，國內大一新生罹患心血管疾病人數有上升趨勢，主因是缺乏運動，及飲食習慣改變，建議年輕人應規律運動及加強心肺功能 (陳淑貞、林文忠，2009)。洪嘉文 (2007) 也指出臺灣大學生體適能在全亞洲排名倒數第二，與鄰近國家大陸、日本相比較，臺灣大學生的各項體適能表現皆不如鄰近國家學生，特別是在心肺耐力項目上落差甚大。心肺適能在健康體適能要素中是非常重要的一項，心肺適能的好壞會影響生活品質、工作效率的高低，在生理的部份可以改善全面的心肺系統功能、肌肉骨骼等等 (方進隆、鍾秀琴，2015)。除了心肺適能外，逐年低於常模標準的還有肌肉適能。陳國華、林國欽、李俞麟 (2014) 指出在心肺適能、一分鐘仰臥起坐及立定跳遠部分男女生皆呈逐年下滑趨勢。而陳逸政、李俞麟、王傑賢 (2013) 的研究也發現到，2010 年的大專學生體適能與 1999 年大專常模相比較，有呈現下降的趨勢。

二、動體視力偏弱

運動視覺是運動中觀看的能力，是引導身體動作的重要系統。因為視覺能力會影響個體對外在環境訊息的接收，所以在運動時，動作者必須依照快速移動球體的動向而進行相對的反應。因此，視覺器官的敏感性會直接地影響動作者的反應時間，進而影響技能表現。視覺的優劣是影響訊息接收的一項重要因素，不同的運動視覺能力有其特殊性，動作者須視球體的動向而隨之作調整，因此刺激的強度及感覺器官的靈敏度，會直接影響反應時間，相對的也會影響運動技能的表現（劉雅甄，2003）。在動體視力的差異上，研究顯示優秀選手顯著優於一般選手和非運動員（劉雅甄，2003）。王艾伶、劉雅甄、鄭芳梵（2008）亦指出過去相關研究都指出運動員在視覺方面的優異程度比非運動員來的好，其原因可能是大量進行術科操作，進而增進視覺能力。然而，依研究者帶過的大學一般組跆拳道選手，即使是受過訓練的運動員，在第一次接觸強烈音樂節奏的有氧舞蹈運動類時，也無法立刻眼到手到腳到，何況是運動經驗不足的一般學生，要在短時間內記憶連續的組合動作，一邊配上音樂節奏，會造成很多學生引發挫折和懼怕。

三、體育課程參與意願較低

有關大專生對體育課之學習或實際參與運動意願較低之現象，可分幾個層面來看。首先，大學選修體育課程選修率逐漸偏低，選修人數已逐年下降，比率甚至已低於 30% 以下（張思敏、黃英哲，1996）。大專體育走向選修，課程目的是培養終身學習與自我認同的信念，學生依個人喜好與需求來選課。但林偉智（2009）研究發現，個人興趣及同儕影響為學生選修體育課之主要原因之一。顯示學生的學習意願很容易受到個人的喜好、學習態度、環境、同儕及流行文化等因素的影響。洪煌佳（2010）研究亦發現當參與者在學習初期無法有效地獲得成就感與學習滿意度時，對其後續學習意願有重大的負面影響，此是導致運動人口流失的主因之一。

其次，有研究指出，不選修體育課原因依序為課業繁忙、衝堂、無運動習慣和沒興趣（呂青山等，2008）。學生偏好在下午時段上體育課，且若體育課與本科系課程衝堂，則會降低學生選修體育課之意願（林保源、洪大程、吳榮文，2011）。對學生而言，選修體育課只是一種次要的選擇，其重要性排在專業科目之後，顯示學生還是會以專業課程為主。因此，在持續疲弱的選課狀況下，如何修正課程以提高學生學習意願，是當務之急。

黃仲凌（2010）指出大學生在休閒參與上，多屬於靜態的媒體類活動，動態類的活動則較少參與。此與網路科技的盛行，導致許多大學生的生活型態偏於坐姿的靜態活動，缺乏動態的休閒活動有關（陳逸政、李俞麟、王傑賢，2013）。傳統體育課程強調以技能為課程主軸，著重在運動技巧練習及測驗成績，偏少於認知的教學。目前學校體適能課

程推展，教師較忽略認知教學，多數原因為認知教學單調、乏味，無法引發學生學習興趣（郭書齊、邱文信，2011）。而運動者從事運動時的動機及參與者興趣、態度和價值，是持續參與運動的主要原因（蔡英美、王俊明，2009）。缺乏運動知識的教學，無法使學生改變其對運動參與的價值和信念，自然降低了其運動參與的動力。以上資料顯示現今大專參與動態課程的意願相對較低。

參、套裝課程剖析

一、拳擊有氧概述

「拳擊有氧」是一個統稱，綜合了多樣的類型單項武術技擊。早期開始引領風潮的有 Kick-boxing or Tae-Bo (拳擊有氧、跆拳道)、武術有氧 (Reebok - Martial Arts)，和近年各大健身房流行的戰鬥有氧 (Les Mills - Body Combat) 及最新崛起的極限戰鬥 (Fight Do)。目前的趨勢已經都是融合拳擊、空手道、散打、泰拳、搏擊、太極拳及跆拳道等多種武術及技擊類的動作要素，將動作加以修改成安全性高的團體有氧運動課程，運用各式帶領技巧及運用教師個人風格，融合有氧運動，改善成安全有效的心肺訓練課程，以強烈的流行混合音樂節奏配合技擊動作是其最大特色。

最受歡迎拳擊有氧套裝課程 Bodycombat，係由紐西蘭 LesMills 健身集團所研發，Les Mills 為一系列之系統課程，其獨特的運動方式改變了單純健身技術的範圍。Les Mills Taiwan (2015) 官方網站指出此運動課程的益處為增進心肺功能與降低心臟疾病風險、強健與雕塑主要肌群、燃燒卡路里、讓身材更健美、增進協調性與敏捷性、增進骨骼密度、改善姿勢與核心力量及穩定性及建立自信。拳擊有氧運動坊間流行已久，因其運動強度很高、有別於拳擊運動，不須與真人搏擊對打，也不需要大量的輔助運動器材，拳擊有氧運動不但可強化心肺功能，增強肌耐力，有助於訓練身體的節奏感、協調性與敏捷性，更可消耗熱量，達到塑身的效果。吳惠君 (1999) 於研究中提出中衝擊至高衝擊的卡路里消耗是 450 到 900 卡，在 Radical Fitness 的 Fight Do 極限戰鬥課程介紹中亦提及快節奏又有效的高強度格鬥課程，能消耗 600-800 卡路里。一般的有氧舞蹈每小時可消耗 250 卡到 350 卡，拳擊有氧運動屬於中高度衝擊的運動，卡路里的消耗更大，是一般有氧舞蹈的 1 至 2 倍之多。在消耗大量卡路里的同時雕塑肌肉輪廓，並能學習自我防衛動作。拳擊有氧所有動作幾乎都是以腹部核心肌肉群為主，利用腹部力量來帶動手腳動作，因此，對腰腹部鍛鍊較多，更具有修飾手臂線條、大腿前後側肌肉群、臀部後側肌肉的效果。初學者最好先學習正確的基礎動作，以免因動作錯誤時間長久累積，發生運動傷害。

二、套裝課程分析

目前盛行於臺灣各大健身俱樂部、民間舞蹈教室裡的套裝課程，有健身俱樂部自創、運動品牌 Nike、Adidas 等研發、Radical Fitness、澳洲健身集團 Les Mills 的系統。市面上多數的套裝課程每三個月會更新一次課程編排與課用音樂，執教的認證教練是隨著課程的更新每三個月季訓一次。因此授課地點須與其系統簽約，套裝課程內容和音樂有版權均須被認證，執教者亦受訓與認證。一般大專院校一學期為 18 週，一節課 50 分鐘，且連兩節，此種課程型式並不適用此種商業化的模式。且多數教師除教學外，尚有帶隊、研究、行政等工作，能如期的三個月參與季訓，並同時預備新課，其難度頗高。

拳擊有氧運動主要有 6 個基本動作，包括上半身的直拳、側拳、勾拳，下半身的前踢、側踢、抬膝。藉由這 6 個基本動作混合編排，讓學生隨著不同的音樂節奏，做出拳、踢腿的動作。拳擊有氧運動最大的特色就是融合技擊拳術與有氧運動，透過「出拳」與「踢腿」提升肌力與爆發力，強化關節活動能力與肌耐力，增加協調與平衡感。且可以加入高低衝擊有氧的元素，運用音樂的節奏來加強心肺訓練，加改變動作強度或難度，例如，改變動作方向，提高踢擊高度。然而，套裝課程為吸引及滿足付費之參與者，所設計的動作變化大、編排程度也較複雜、強度頗高，對於基本動作不熟或完全不會、一週只上一次課，並沒有累積太多運動經驗的學生族群來說，比較容易引起不必要的運動傷害。

一般 Freestyle 的有氧課程內容，比較偏向老師個人風格，同時也能展現教師編排課程的能力，動作內容及難度均視課堂學員程度設計，變化性較多樣化，經驗值夠的執教老師更可依現場學員程度調整動作的難易度，如改變速度、變換方向、拍子、延伸動作等。林美玲 (2005) 指出國內大專體育課程須順著社會時代的變遷與因應學生的需求，不論是必修或選修課程，教師要竭盡所能提供各種多元課程內容，滿足學生需要。為了讓教學內容符合現今學生的特質，並滿足其需求，執教者最大的挑戰，即是扭轉學生正確的運動概念、參與運動這件事的態度，以及培養永續的運動習慣。

三、參與學員的要求

有氧運動近年來在坊間的健身俱樂部及舞蹈教室、救國團的終身學習中心，甚至是大專院校體育課程中盛行，坊間內容種類繁多，舉凡高低衝擊有氧、拉丁有氧、階梯有氧、拳擊有氧等，皆是為有運動經驗或舞蹈基礎的人所設計。目前坊間健身俱樂部與舞蹈教室以套裝課程居多，針對運動經驗不足或是第一次接觸有氧舞蹈類型運動的學員，卻少有可直接跟上運動內容之選擇，往往第一次的手忙腳亂，不得其門而入的挫折，也因此流失掉很多有興趣想參與的人。一個完整平衡的運動課程內容應包含心肺體能、肌力訓練、柔軟度伸展、平衡及敏捷反應等基礎性體適能要素。好的有氧運動課程應以提

升學生基礎適能及運動參與為目標，使學生能持續維持其運動習慣，提高自主性的運動，讓學生可以更安全、更容易、更有效率的運動，並大大提升學生對運動的興趣與成就。

方進隆（1999）曾提出大專體育教師必須隨著時代的變遷而設計符合學生的課程，旨在提升及維持學生的體適能。原本的拳擊有氧運動是高張力、高強度運動表現的節奏，比較容易受傷，以大專初學者特質分析，比較不適合運動經驗不足與第一次接觸此類型課程的學生。因此如何針對課程內容進行修改，降低動作強度，強調簡單、容易跟上、低衝擊與基礎拳擊有氧動作設計，讓學生在安全原則下體驗。如此當可提升其對運動的興趣、養成規律運動習慣，強化健康體適能，亦可增加有氧運動內容的多樣性與有趣性，提升運動的連續性，體驗團體運動參與的樂趣，增進學習者人際關係，滿足學生運動學習成就，提高學生對拳擊有氧運動之興趣及運動基礎能力。

肆、課程編排析論

依據美國有氧體適能協會提出的 5Questions (AFAA Study Guide, 2003)，運動中的安全原則、運動強度、運動時間與頻率來分析，編排原則是基本架構、教學的優先順序考量，並加入流行元素及運動原理來討論。

一、運動原則

（一）參與者身體狀況之檢核：

課堂中學生的人身安全，授課者負有全責，過程中較具挑戰性、爆發性或前後左右位移距離大、動作變化大及有方向性改變的運動動作，更需加以隨時的注意與宣導。要讓學生了解安全運動的重要性，不能輕忽維護安全的指導原則，適量且安全的運動可以讓身體更健康，促進新陳代謝，並且保持良好的體態。建議實施拳擊有氧運動教學時，於課程開始前，必須確認學習者身體狀況。應注意下列兩項運動安全事項：1.是否「有無疾病」會影響到運動過程與運動安全；2.身體目前狀態是否能承受較激烈的運動。更應提醒學生具有心血管疾病、嚴重呼吸疾病、過度肥胖、糖尿病、妊娠或關節的問題，特別是雙膝或腰椎有問題者，需獲醫生許可，方可參與激烈運動。

（二）運動強調之調控：

拳擊有氧運動的基本基礎動作，在重複練習下，除可奠下紮實拳腳基本功夫，亦能得到應有的運動量。而其強度之提升主要是透過增加不同動作組合的方式提升。1.上下肢聯合動作，特別是單邊手、腳的動作練習，給予較多的時間，過程中須注意到平衡的要件；2.增加反覆的次數，為使學生熟習基本動作，須增加反覆次數，若學生熟練基本動作後，即可做動作組合的教學。但須視學生能力，初始不宜組合過多動作，容易增加

初學者的心理負擔，以分段式漸進原則進行教學，累積每週組合進度。一般而言，主動作時間約為 30~40 分鐘，亦是呈現有氧運動之效果，教學過程中盡量維持學生的活動性，亦即盡可能的不要停下來或停止太久，但若發現有體能偏低者無法跟上，須適時的給予些微的休息時間，讓其喝水擦汗及調整；3.加大動作的角度，在能力之內增加可動的範圍，例如手出拳的屈曲；伸直與否及肩關節伸展的角度、轉腰與否腰部的帶動、增加左右腳步跨大的距離；練習重心的轉移；4.強調力道的使用，口頭提醒動作中要酌力增加手出拳或踢腳、抬膝時肌肉力量的表現，以及拳腳到位時瞬間的力道控制，並不斷提醒學生感受肌肉力道使用的拿捏；5.動作的控制度，讓動作隨著音樂節奏速度穩定，讓意識控制動作；6.提升動作的精確度，口頭強調動作要領，強調動作使用的肌群及肌肉收縮與放鬆的體會與要訣，如往前或側邊跨出的弓箭步，前腳膝蓋不得超過前腳尖，後腳膝蓋拉直後小腿後側應有緊度與痠度。7.搭配呼吸練習，讓學生習慣於運動中用力時吐氣而不憋氣，並導入核心肌群訓練概念。

（三）運動時間與頻率：

拳擊有氧運動屬於有氧性質，與一般有氧運動相似，建議以運動時間累積之方式。但有別於一般坊間舞蹈教室與健身房課程皆以 60 分鐘為主，一般大專院校體育課程學期是以週為單位，一節 50 分鐘連續上兩節，所以授課老師必須詳加設計課程內容，善用兩節課的時間。美國運動醫學會建議一個可增進健康、改善體適能的運動行為，應選擇可維持在 60~90%最大心跳率的運動型態，每週運動 3~5 天、每次運動 20~60 分鐘 (ACSM, 1990)。因此更要鼓勵學生善用課餘時間去結合其他類型運動，每週至少實施 3 次以上的規律運動，以養成習慣來改善個人體能、肌力以及身體組成以保持體態。

二、編排原則

課程編排的原則有下列 4 個要項，參考 2005 Reebok Resolution 銳步亞洲巡迴體適能大會課程講義。

（一）依循 2005 Reebok Resolution 銳步亞洲巡迴體適能大會課程講義之課程設計架構為四個階段如下；第一個階段為暖身運動，著重於大肌肉群與關節的活動，可把一般健康操動作帶入，並選擇簡易動作操作，例如單邊手部、腳部或單邊步伐移動練習，其中步伐選用低衝擊性單純的前、後、左、右，不考慮轉身動作或方向性的變化，並考量為緊接下來的主動作內容作準備，選擇類似主動作的動作，可使學生在暖身階段的練習後，再接下來的主動作活動內容部分會比較熟悉更能容易進入狀況，適合給沒有上過類似課程及運動經驗不足的學生，增加更多次的練習機會。另一種方法，是以單純的一般暖身動作帶入與主動作活動內容無關，一樣是以低衝擊為主，主要還是必須要緩和及伸展各部位肌肉群、關節，逐漸提升心跳與身體體溫，減少運動傷害的發生，足夠的暖身

還能降低遲緩性疲勞，以上兩種方式，皆須由低強度慢慢的提升，亦讓學生在動態活動配上音樂節奏的應用上逐漸熟悉與適應。

第二階段為主動作，最好是由暖身的延續，強度必須較高於暖身之動作組合的階段，使學生在本階段能累積到一定的活動量達到有氧運動的效果，主動作內容由授課老師依學生的程度選擇動作組合。因為是基礎課程，建議單一動作重複性提高，亦是讓學生熟悉基本動作，組合動作亦是由最基本的動作為主。第三階段為肌力及肌耐力的訓練，目的是強化身體各部位的肌力、肌耐力及雕塑身體線條，動作內容部分以個人身體重量為負荷量，或是利用自備水壺、啞鈴、彈力繩、抗力球、瑜珈墊等器材，以立姿、坐姿、仰臥、俯臥等姿勢，訓練特定肌群。第四階段是緩和，動作以低衝擊與原地動作為佳，讓心跳數逐漸回復到常態，同時加入靜態伸展動作，增加身體柔軟度，伸展放鬆在主運動階段與肌力訓練時所使用的各大肌群，排除代謝減少遲緩性疲勞的程度。

(二) 應考量教學優先順序。先以原地出拳動作與原地踢擊為始，熟知握拳出拳的力道、方向，再佐以步伐的練習，熟知方向與順序性，爾後再將出拳、踢擊的動作做組合搭配，可降低身體失衡與運動傷害的可能性，比較安全，另外，教學過程中最好以累加教學法，並不斷重複，以利學生記憶。

(三) 須搭配拳擊有氧音樂或適合的流行音樂。除了套裝課程音樂，拳擊有氧運動初始的音樂選擇速度，並沒有一定的規範與依據，在與數位執教 Freestyle 型態拳擊有氧教練及研究者們討論，以及參考線上團體運動課程之拳擊有氧音樂 (www.bravogroup.com)，建議在 136—142bpm，而沒有上過類似課程及運動經驗較不足的學生應選用較慢速的音樂約 128bpm—130bpm 左右，若於運動過程中過度強調音樂重拍，可能會造成學生心理負擔及壓力；因此可先把音樂當成背景音樂，讓學生熟悉動作內容之後，再逐漸融入音樂節奏部分的學習與練習，以音樂為輔助；學習讓動作的使力點落在拍點上，並同時學習節拍的運用，具備健康休閒生活及音樂鑑賞能力，讓音樂中的節奏與重拍更能襯托出拳擊有氧舞蹈的力與美。

(四) 於課程中說明運動原理。增加課堂學生學習的興趣，亦同時導入安全運動的概念，並使其理解動作由來何在，因指導過程中的互動使得體育課是學生獲得正確運動知識與觀念的一個大窗口，因此指導老師必須不間斷充實本身的專業知識，讓學生了解並力行才能獲益終生，更能藉此推廣體適能的重要性及助益全民運動的目標。

拳擊有氧跟一般有氧舞蹈的編排一樣是有一定的拍子數，正常一個單一動作有 2 到 8 拍，基本是 4 拍，動作組合可能為 4 拍一動作串聯或 8 拍一動作串聯，4 個 8 拍為一個段落，於編排上可為 32 拍為段落，有時會以左右兩側加起來 64 拍為一個段落，目前有氧課程教學受限於時間，皆以三至四個段落為主，亦就是一次舞蹈教學內容。研究者之教學經驗談，在大專院校的教學時間上，雖然是五十分鐘連上兩節，因大部分的學生皆未受過舞蹈訓練或是有豐富的運動經驗累積，無論是基本動作的操作及音樂的對拍皆

得不斷重複再重複的教學，在現今學生的心肺適能、肌肉適能等皆非很好的狀態下，研究者建議，在教學的順序上以重複的漸進方式，由易至難，利用簡單容易就跟上的動作，單純的左右方向反覆或是前後的反覆，因為簡單易學可藉此引發興趣並提升教學成效，且提高學生運動成就，培養其終生運動習慣。

伍、基礎課程提擬

拳擊有氧舞蹈的主動作內容，皆是由單一基本動作，逐漸延展出攻擊與防禦之動作，並組合成各種形式的串連。運用拳擊有氧舞蹈裡基本的手部攻擊動作、手部防禦動作、腿部踢擊動作與基本移動步伐組合作編排，以安全、有效為原則，動作組合編排進行需流暢，基礎編排以重複性高、方向變化少及動作不花俏，著重於基本動作的穩定。表 1 為本文參考 2005 Reebok Resolution 銳步亞洲巡迴體適能大會課程講義內容修改而成之基本動作簡介，並依據大專初學者特質及運動原則，提出初階拳擊有氧舞蹈基礎課程編排，應注重課程的階段性、考量教學的順序性、搭配音樂的流行性、增強運動的知識性，並依據上述編排原則，提擬 6 週之初階基礎課程設計，依據初學者特質，也為基礎動作紮根，每一階段設為 2 週，以分段式漸進原則進行教學，累積每週組合進度，讓初學者了解與適應有氧舞蹈課程的流程，並於課程中強化基本運動概念。

表 1 基本動作簡介說明

基本動作簡介	說明
一、預備動作	平行站姿（雙腳打開與肩同寬，略為屈膝關節不鎖死） 戰鬥預備姿（一腳前一腳後預備姿）
二、手部基本攻擊動作	正拳 ：平行站姿出拳； 短拳 ：戰鬥預備姿前手出拳 長拳 ：戰鬥預備姿後手出拳 鉤拳 ：拳與肩膀同高平行九十度，由外向內往臉頰位置 上勾拳 ：拳由下往上往下巴位置； 手刀 ：手掌外側作砍劈之攻擊 肘攻 ：前肘攻、側肘攻、上肘攻、下肘攻、後肘攻
三、手部基本防禦動作	上擋、下擋、雙手防禦（一手防禦在臉部，一手防禦在身體側方）
四、腿部基本攻擊動作	前踢、側踢、抬膝、後踢（比較不建議放在初學者的教學內容裡）
五、基本移動步伐	前進、後退、側步、搖擺步、閃躲

資料來源：研究者參考 2005 Reebok Resolution 銳步亞洲巡迴體適能大會課程講義內容自製

針對心肺適能不足的部分，初學拳擊有氧運動者更應由低強度開始，運動過程中減少較激烈的動作變換，在下列表 2 第一階段，以原地動作為主並著重手部基本動作，另外，主運動前的暖身應比一般有運動習慣的族群更久，確實伸展各部位肌肉群及各關節，

並逐漸提高心跳率及提升體溫，促進血液循環，提升神經機能狀態，以預防可能出現的運動傷害，使其身心較容易適應緊接而來的拳擊有氧主運動，以重複性高的低強度來拉長運動時間，以利培養心肺，主動作時間約為 30~40 分鐘，亦是呈現有氧運動之效果，教學過程中盡量維持其活動性。肌肉適能不足部分，拳擊有氧的運動量非常大，是高度的重複踢擊與出拳，會引起肌肉的強力收縮，運動過程中比較不適合做爆發性強、單邊站立或單邊、身體重心快速高低變化及快速移動的動作，包含了不定向踢擊、移動式上下或左右跳躍。從暖身至主動作裡建議可採原地出拳、原地抬膝、原地踢擊等在原地的基礎動作，除了減少肌力、肌耐力的挑戰，即是在拳擊有氧運動過程中選擇低衝擊動作，做為延伸運動時間，以利肌力、肌耐力的養成。

針對以往只接觸到一般體育項目亦或是第一次接觸舞蹈類別運動的學生，連續的組合動作加上音樂節奏，是造成很多學生學習比較緩慢，甚至無法記住，更是引起挫折或懼怕的原因，以直接示範加上口語指導為主，即以慢動作分解方式說明，基本動作次數的高度重複，增加對於動作的記憶與強化其學習效果，解決部分學生動體視力偏弱之問題。學習意願較低的部分，承上，因為記不住動作與跟不上節奏，跟不上就會引起挫折，可以選擇較緩的強烈重節奏，並建議使用時下流行音樂引發興趣，並讓學生習慣聽重拍，並把單一動作練習次數增加，可分為單獨的右上肢、左上肢與右下肢、左下肢的動作分開練習，同時每一堂課的課程內容須與前一堂有所銜接，組合動作以最基礎的拳及踢為主，順向的連結動作能讓學生更容易記住，亦比較能減少運動傷害發生的機會，並強化與活用認知教學，將認知教學運用生活化，引發學生學習興趣

表 2 基礎動作組合示例

拍數	手部動作	腿部動作	拍子	方向	註明
階段 I (共 32 拍) 4*8	右正拳右正拳	平行站姿	4	—	提醒出拳時使用核心肌群
	左正拳左正拳	平行站姿	4	—	
	右鉤拳右鉤拳	平行站姿	4	—	左邊步伐均與右邊相同
	左鉤拳左鉤拳	平行站姿	4	—	
	右上勾拳右上勾拳	平行站姿	4	—	
	左上勾拳左上勾拳	平行站姿	4	—	
	雙手防禦	踏左往右側步 + 右側踢	4	→	
	雙手防禦	踏右往左側步 + 左側踢	4	←	
階段 II (共 32 拍) 4*8	右短拳右短拳	右側步右側步	4	→	手部腿部同時移動
		左抬膝×2 (連續)	4	—	
	左短拳左短拳	左側步左側步	4	←	手部腿部同時移動
		右抬膝×2 (連續)	4	—	
	右正拳×2 (連續)	平行站姿	2	—	左邊步伐均與右邊相同
	左正拳	平行站姿	2	—	
		左踏右前踢	4	—	
	左正拳×2 (連續)	平行站姿	2	—	
	右正拳	平行站姿	2	—	
		右踏左前踢	4	—	
階段 III (共 32 拍) 4*8	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	搖擺步	4	—	
	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	右閃躲	2	—	
	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	左閃躲	2	—	手部腿部同時移動
	右手刀前砍	右腳前進步	2	↑	
	右前肘攻擊	右腳前進步	2	↑	手部腿部同時移動
	手握拳置於雙頰 旁呈防禦動作	後退步×2	4	↓	
	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	搖擺步	4	—	
	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	左閃躲	2	—	
	雙手握拳置於雙 頰旁呈防禦動作	右閃躲	2	—	手部腿部同時移動
	左手刀前砍	左腳前進步	2	↑	
	左前肘攻擊	左腳前進步	2	↑	手部腿部同時移動
	手握拳置於雙頰 旁呈防禦動作	後退步×2	4	↓	
					左邊步伐均與右邊相同

註：—表原地動作、→表往右移動、←表往左移動、↑表往前移動、↓表面往前，步伐往後移動。

陸、結語

但近年來健身俱樂部的崛起與運動行銷的廣告之下，「拳擊」陽剛的兩字並加上強而有力又帥氣的動作，也打破了男同學認為有氧運動只是專屬女生的傳統認知。

基礎拳擊有氧運動課程簡化其組合動作的複雜度，增加單一基本動作的重複性，即使只使用基本動作，運用上下左右的角度及簡單左右前後的移動也能有多種有趣變化，再加以動作設計，由最簡單的單一動作組合慢慢漸進為設計套路動作，由簡而繁，由易而難，無論學生適能水準為何或有無相關有氧運動經驗，只要讓學生在課堂中及課堂後，充滿成就與自信，迎合並滿足現今學生的運動需求與模式，強調安全中運動，快樂中學習，改變中成長，用心營造必能讓學生喜歡上歡樂、有趣、創意、安全又實用的體育課程。

參考文獻

- 方進隆 (1999)。大專概念導向的體適能教學。《中華體育》，12 (5)，112-116。
- 方進隆、鍾秀琴 (2015)。《健康體適能》。高立圖書。
- 王艾伶、劉雅甄、鄭芳梵 (2008)。優秀女子排球選手與體育相關學系女學生動體視力之比較。《北體學報》，16，83-92。
- 吳慧君 (1999)。燃燒吧！脂肪。《運動生理週訊》，36，取自
<http://www.epsport.idv.tw/sportscience/scwangshow.asp?page=1&repno=36>
- 呂青山、張宏文、劉榮聰、林宗賢 (2008)。國立臺灣藝術大學體育課程認知與滿意度之研究。《藝術學報》，83，161-170。
- 李勝雄譯 (2001)。《體適能教學—策略與應用》。臺北市：五南。
- 周嘉琪 (2004)。健身運動、情緒感受與心理健康。《科學月刊》，415，518-522。
- 林保源、洪大程、吳榮文 (2011)。台灣地區大專院校學生體育課修習意願與滿意度之研究。《休閒運動保健學報》，2，12-29。
- 林美玲 (2005)。身心學在大專體育教學上的運用。《大專體育》，80，20-25。
- 林偉智 (2009)。大專校院學生選修體育課考量因素之探討。載於國立臺北教育大學體育學系 (編)，《國立臺北教育大學體育學術研討會論文集》(頁 157-164)。臺北市：編者。
- 林貴福、盧淑雲 (2008)。《運動保健與體適能》。臺北市：冠學文化。
- 洪煌佳 (2010)。劍道學習滿意度對再學習意願之影響。《體育學報》，43(4)，57-71。
- 洪嘉文 (2007)。體適能納入考試計分之可行性評估。《中華體育季刊》，21(1)，39-50。
- 張思敏、黃英哲 (1996)。台灣地區大學院校於大學法修訂後行政組織暨課程教學現況之研究。

- 載於中華民國大專校院體育總會（編），*大專院校 85 年度體育學術研討會專刊*（頁 287-300）。
臺北市：編者。
- 教育部體育署（2014）。*體重過重的主要原因—行為影響的因素*。取自
http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12120&ctNode=332&mp=11&idPath=214_265
- 許振明（2008）。學校體適能政策推動與計畫執行之回顧與前瞻。*學校體育*，15（5），30-36。
- 郭書齊、邱文信（2011）。動態評量應用於學校體適能課程之探討。*中華體育*，25（3），462-470。
- 陳政友（2001）。臺灣地區高中（職）與大專學生健康生活型態與相關因素研究。*學校衛生*，38，1-31。
- 陳國華、林國欽、李俞麟（2014）。清華大學新生體適能檢測與追蹤分析。*臺大體育學報*，27，51-63。
- 陳淑貞、林文忠（2009）。大專體育課程介入體適能改善策略對學生心肺耐力成效之分析—以育達商業技術學院為例。*育達學院學報*，18，193-206。
- 陳逸政、李俞麟、王傑賢（2013）。大專學生體育課參與情形與體適能現況調查之研究。*輔仁大學體育學刊*，12，86-110。
- 游柏村（2002）。從參與衛生所活動之西湖鄉鄉民探討該鄉之社區健康促進方案。未出版碩士論文，臺北醫學大學，臺北市。
- 黃仲凌（2010）。不同活動類型對大學生休閒參與行為影響之研究。*運動與遊憩研究*，5（1），52-71。
- 黃素珍、施國森、高文揚、陳弘順、張世沛（2011）。中部地區大學生運動參與行為之調查。*運動與遊憩研究*，1（6），37-45。
- 楊亮梅（2001）。拳擊有氧與運動傷害。*中華體育*，56，134-139。
- 劉雅甄（2003）。動體視力在運動中的意義與應用。*中華體育*，17（2），57-65。
- 線上團體運動音樂（2015 年 2 月 6 日）。取自 www.bravogroup.com
- 蔡英美、王俊明（2009）。大學生對體育課程期望與學習滿意度之研究—以中臺科技大學為例。*雲科大體育*，11，47-59。
- 衛生福利部國民健康署（2016）。*肥胖防治網*。取自
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/HealthBodyContent.aspx?id=4&chk=f5a87186-f2be-4dee-a373-da07cab16c05>
- 魏正（2009）。十八週有氧舞蹈課程對大學學生健康體適能影響之研究。*屏東教大體育*，12，75-87。
- Aerobic and Fitness Association of America [AFAA]（2003）。*AFAA 規範 & 指導方針*（未出版講義）。Aerobic and Fitness Association of America，臺北市。
- American College of Sports Medicine (ACSM)（1990）。Position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness in healthy adult. *Medicine and Science in Sports and Exercise*，22，265-274。

American College of Sports Medicine (ACSM) (2006). *ACSM's guideline for exercise testing and prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

LesMills Taiwan (2015 年 2 月 3 日) 。 *BODYCOMBAT* 。 Retrieved from

<http://w3.lesmills.com/taiwan/tw/classes/bodycombat/about-bodycombat/>

RADICAL FITNESS (2015 年 2 月 3 日) 。 Retrieved from

<http://radicalfitness.net/taiwan/programs/fight-do/>

Reebok (2005) 。 武術有氧 。 載於 Reebok (編) ， *Reebok Resolution 銳步亞洲巡迴體適能大會課程講義* (頁 14-20) 。 臺北市：編者。

The basic curriculum planning of kickboxing aerobic dance in college

Min-Hsin Chen¹, Tsui-Min Hsu², Tzong-Ming Ou³

¹National Tainan Junior College of Nursing

²Southern Taiwan University of Science and Technology

³National Tainan Junior College of Nursing

Abstract

The aim of this paper is to design a beginner aerobic kickboxing dance curriculum for college students. In order to effectively design the curriculum in line with preset objectives, we first analyzed the beginner qualities in college students. We found major deviations in cardiorespiratory fitness, insufficient muscular fitness, weak dynamic visual acuity, and a low willingness to learn new skills. We then analyzed existing aerobic kickboxing dance courses. We found the curriculum design not suitable for beginner students due to the difficulty of operation and the use of printed course material not being able to effectively convey the central principles. Taking all this into consideration we designed a curriculum for beginners. The main focus is on the principles of movement, the principles of popular music and enhancing intellectual movement. The resulting course is a 6 week program designed to effectively develop these skills in absolute beginners.

Keywords: kickboxing, curriculum design, aerobic dancing, aerobics, physical education.

Corresponding Author: Tzong-Ming Ou

E-mail: oz@mail.ntin.edu.tw