



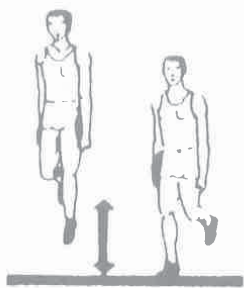
練習十六 單腳跳躍



此練習以一脚實施，最好以起跳脚用以跳高。加強下列各點：

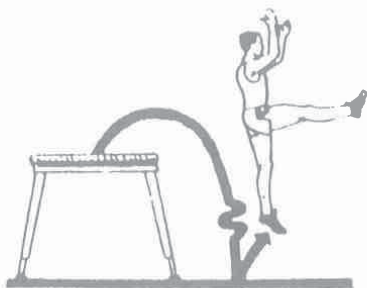
1. 維持身體跑步角度。
2. 另一脚之膝部應於起跳時上抬及向前，然後向後搖振到起跳脚之後。
3. 在正確的起跳中，脚平置於地面～整個脚底包括脚後跟～而後完全伸展成應用脚掌近大趾之根底部。
4. 於起跳中手臂可依自然跑步方式運動或依雙臂調和運動。重複4~6×20~30公尺跳躍。

練習十七



定點單腳跳躍，持一重物(15~25磅啞鈴)於每一手。重複20~30次以每一脚再重複實施。

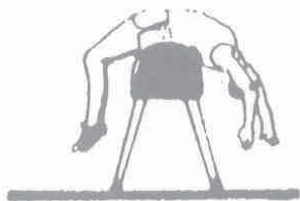
練習十八 單腳深度跳躍



兩脚站立於一個75~105公分高的跳箱上，躍下時以起跳脚著地：

1. 馬上以非起跳脚膝部引導向上再躍起，頭碰觸一懸垂球(針對背向式)。
2. 如(1)所示除了此次非起跳脚由膝部向上收(針對腹滾式)。重複8~10次。

練習十九 仰臥



一個有效的幫助跳躍者“領略”在背向式中身體過竿的姿勢練習。

1. 使選手仰臥於一拱形木馬頂端，維持此姿勢達20~30秒。
2. 讓選手以如同要做一適當跳躍般向木馬接近，但是以最低的速度及靠近距離前進，選手應由教練最初以手臂支撐著以防受到任何因衝擊所產生的驚嚇並鼓勵其跳躍成圖示的姿勢。

再論有氧運動

嚴子三

一、前言

每當上舞蹈課，常會問學生：何謂舞蹈。舞蹈種類有那些？也都能大致的敘說：舞蹈是…，種類有芭蕾、現代、爵士、社交、民族、土風舞…「有氧舞蹈」、「韻律舞」…等。再問：各種舞蹈有何差別？對前面的幾種學生們能依舞蹈動作和表現的方式明顯的區分，但對後兩種新起的運動舞，知道應有差別，卻說不上來。又見本校興大體育創刊號莊淑蘭老師的「簡介有氧舞蹈」前言中第八行：由於受「舞蹈」兩字之保守思想所限…。到底有氧舞蹈是不是「舞蹈」？內容及師資有何標準。與韻律舞有何差別？根據這些做一：再論有氧運動。

二、何謂有氧運動

有氧一詞在中文字典或辭典中解釋為：生存於氧氣中的，或因氧氣存在而導致的…。凡任何一種運動，只要能使心跳(脈搏)頻率和肌耐力增加，並增強氧的攝取量及消耗量，這種運動就稱為有氧運動。

三、有氧舞蹈的由來

一九六七年，美國太空總署為強化太空人的體能，由Dr. Kenneth Cooper研究出一套運動原理(超載原理 Overload-Principle)認為可在最短時間

內，增加最大耗氣量、心跳數、脈搏輸出量、代謝率、能改善心肺功能、肌肉協調性及增強肌力，根據這些原理而設計出多套的動作。

有氧舞蹈是有氧運動的一支，一九七四年由 Jack Sorensen 利用同原理，設計出能鍛鍊各部肌肉、筋骨的動作，配合著節奏明確、活潑的流行音樂或舞曲，將它改良成一種大家能同樂的健身運動，因為它的動作多是採簡單、對稱、重覆的徒手操、柔軟操或重量訓練動作，如：啞鈴、舉重…等動作，由緩到急、小到大…的漸進方式，所以立在「舞蹈」的觀點來看，有氧舞蹈不是舞蹈，只是一種能增強體力的操練方法，而有氧舞蹈之所以被稱為舞蹈，唯一的理由可能是它能使人隨著音樂做動作時不感到單調而產生舒暢及振奮感！

四、有氧運動的發展

有氧運動發展至今有二十三年歷史，以工商業為首的今日，社會競爭激烈，人們除了積極工作、追求生產，也漸漸體會到身體健康的重要。根據國際有氧運動聯盟的統計，現今美國參與有氧運動人口已超過兩仟萬，日本也近五百萬，在台灣，有氧運動也發展了十年，大家對它已不陌生，據兩年前中華民國有氧運動協會的統計，目前約有三十萬人參與，並有逐年增



加的趨勢。

由於有氧運動著重體能的訓練，因此很多國家將有氧運動列為訓練代表隊的課程之一。就我國的籃球、棒球隊，在集訓期間也接受有氧舞蹈的訓練，以增進各基本體能，如：彈性、敏捷性、協調、柔軟…等。使身手更矯健更靈活。

又因有氧運動可達全身運動之效，不但使肌肉結實、身材勻稱、促進循環（特別是體重過重或肌力缺乏彈性者），皮膚有光澤、有彈性…之功效，日本依年齡、對象、身體狀況之各別差異，設計多層次的課程，使得有氧運動的發展成為不分年齡、性別的全民運動。

五、有氧運動內容及師資

這工商業發達、寸土寸金、分秒必爭的時代裡，時間、場地的不便，使得想利用空間而不固定時段、有場地而不受限制的情況下做運動健身，實為不易。然機靈的生意人便紛紛利用公寓、大廈的一層或多層或地下室…成立各連鎖式的俱樂部、健身社、舞蹈教室、減胖中心等，並都設有有氧運動課程，不但提供了場地也解決了時間的問題。其中因繳費的標準不同，所享受的附設項目也有異，如：健身器材、三溫暖、資訊…等。對大眾來說享受了良好的場地、設備，往往忽略了指導專員的素質，（也就是其本身對有氧運動的認知是否正確。）有氧運動有一定的漸進步驟，讓運動者清楚的知道自己對運動量的需求，而有些場所教授的「有氧舞蹈」卻是

一首音樂配著體操爵士、扭扭、恰恰…社交等舞步的綜合動作的韻律舞。

國際有氧運動聯盟顧問武田美智子認為「有氧運動課程最好能夠分初、中、高三級，按學員的能力，循序教導」因此一個理想的指導員基本應具有三項條件：（一）具有專業素養（對運動、生理、心理、醫學、解剖等有基本的認知）。（二）針對學員的體能，因材施教。（三）善與學員溝通，引發興趣。再看對課程安排的完備與否，可參考有氧體能協會公佈的運動程序做比較：（一）七到十分鐘的暖身及靜態伸展。（二）十五到三十分鐘的有氧運動，強度採漸進或間歇性。（三）七到十分鐘的地板運動。（四）五分鐘緩和運動，最後以伸展動作結束。

六、結語

看過以上資料，對有氧運動應有相當的概念，不論在範圍、師資、方法上可清楚的做比較。

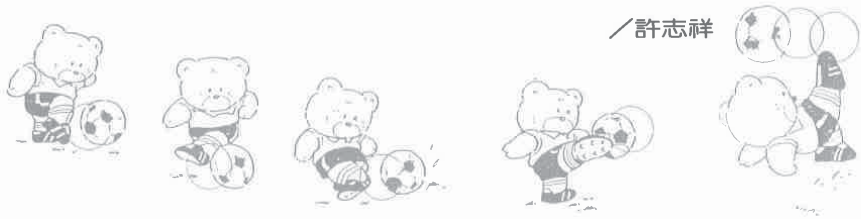
因為有氧舞蹈不是舞蹈，是採用簡單、易做的動作來增強體力的一種操練方法，由於它動作的簡單、變化較少，或許較容易產生枯燥或厭倦感，為了提昇有氧舞蹈，也發展到水中有氧及舉行比賽等性質，（在此不多做介紹，請原諒！）在第三回合：二分鐘各人動作的比賽，不論動作的選擇、表現和技巧上（除大會指定動作外）都有很大的變化。

若沒有對有氧運的方法及目的有明確認識，便容易對當初參加運動的目的失去意義了。

足球越位陷阱的突破攻擊

與防守技術

／許志祥



一、前言

技術乃足球比賽重要一環，一位傑出的足球選手除了體能、速度、耐力和靈敏反應，再配上良好的技術，那踢起足球才能隨心所欲，順暢其流。技術的養成，就靠平時辛勤的耕耘、苦練才能開花結果，觀眾們欣賞足球賽時，世界足球王比利、馬拉度那，出神入化的控球技巧，盤球過人技術射門入網，觀眾如雷的掌聲，隊友熱情擁抱，雀躍不已，高超的球技酌實令人目不轉睛，歎為觀止。但是一個成功的運動員並不出於天才，其背後一定蘊有一段不為人道的奮鬥史。天下沒有不勞而獲的道理，任何事情，只有目標的確立，再加以信心毅力和不斷的努力，最後才能達成理想。

現代的足球，技術不斷的更進，水準

不斷的提昇，使得比賽進行的節奏越趨快速精彩，致使球員在比賽過程中對於戰術、戰略的運用，需不斷的變化，才能達到欺敵致勝的目標。

二、越位陷阱的突破攻擊

比賽中守方使用越位陷阱戰略，攻方應該如何突破攻擊，以達攻敵致勝，此乃平時訓練重要課程。

（一）攻方要突破守方越位陷阱需視比賽狀況，隨機應變，如比賽進行中攻方攻至守方30碼附近，守方後衛喊出來時，攻方任何一位攻擊球員即可用盤球過人技術，快速過人推進，形成單刀（如圖一），注意守方球員喊出來時，攻方球員要跟著快跑上來，才不致於越位。

（二）攻方攻至守方30碼附近，守方後衛喊