



4. 手指支撐身體作伏地挺身。

六、如何輔導球員之正誤

當學生或球員在專心勤練罰球之際，老師或教練應該在旁聚精會神的督導他們練習。從他們的一舉手，一投足的動作，均當仔細地觀察他們的正誤，必要時，並應詳加分析動作要領，提醒球員作適度的調整，這樣才是促使球員進步的最佳途徑。下列罰球動作的缺點都是一般球員最容易犯的毛病。教練能洞察他們的缺點，並給予適時指正，讓成長中的球員融會貫通罰球的原理和動作，養成良好的投籃技巧。

- (一)不熟練的罰球動作：如力量太大或不足。
- (二)球出手後沒有跟進的動作。
- (三)手臂、手肘、手腕及手指頭沒有完全伸展。
- (四)雙手持球的位置不適當。
- (五)反旋轉的控制動作沒有發揮。
- (六)沒有確實作好罰球的預備動作。
- (七)體重沒有平均分配在雙腿上，但主要是置於右腿上(右手投籃者)。
- (八)沒有專心。
- (九)弧度不夠。
- (十)自勵與自制的情緒之不足及沒有足夠的信心。

七、訓練時心理上應有的準備

教練擬定訓練計劃一定會考慮投籃及罰球的重要性。因此將在定期的計劃中，設定某種目標，再編排練習課程，按步實施，然後經由測驗或比賽予以考核。但請不要忽略球員的能力及進步的情況。往往經過一段訓練後，由於學業、家庭、情緒、疲勞或睡眠等諸多因素，都會影響罰球或投籃的命中率。無論如何，球員與教練的共同目標就是提高罰球的命中率，球員的主動和教練的鼓勵，將能發揮他們最高的潛力。

八、結 論

在多次的早、晚不同的練習時段裡，不論是那種投籃的方式，球員們都期望自己得分的能力獲得進步。近年來，籃球賽的演進，已不再是投中與失誤的賽事了。由於科學化的參與，諸如：運動生理學、運動力學、統計學、營養學、訓練法、輔助訓練器材、場地建築設備、規則的修訂等，教練與球員都獲得多方面的知識，無形地使籃球賽，昇華至某種迷人的領域裡。

一場籃球賽裡得分方式諸如：上籃、定位投籃、跳投、勾射、罰球、籃下托入等，端賴實際的狀況而採用；但是，祇有罰球動作是一致的。本文研究的主要目的是透過理論與實際的結合，使有志於籃球運動的青年朋友，獲得罰球的技巧，因而使籃球的罰中比率提高，爭取到所謂禮物投籃(GIFT SHOOT)的實質利益。



簡介

「有氧舞蹈」

／莊淑蘭

一、前 言

「有氧舞蹈」始於一九六七年由美國肯尼士庫伯博士所發期與推動；迄一九七四年一名美國軍官太太賈姬索倫森女士，將有氧運動原理和簡易舞步相配合，設計一套有系統的有氧舞蹈，由於其內容生動，因此在附近社區推行，廣受一般大眾歡迎。而國內也於一九八〇引進。發展至今，由於受「舞蹈」兩字之保守思想所限，國內男性普遍接受意願不強。實為該項運動發展之最大障礙。

二、「有氧舞蹈」與「有氧運動」的差異

(一)有氧運動：不限於某種特定運動形式，運動所需能量來源絕大部份是由帶氧的新陳代謝所供給，而這類運動的目的是強化循環系統而其方

式是使運動的強度達到某一個程度，但身體各部份對氧的需要量增加，並且必須持續一段時間才能達到預期的效果。

(二)有氧舞蹈：是利用有氧運動的原理，加上音樂節拍，以運動的方式來鍛鍊心肺耐力，同時再配合適量的伸展運動及局部肌力訓練以達到各項體適能的目標，如肌力、肌耐力及柔軟度的增加，體脂肪的減少等。

三、有氧運動的課程安排

先由暖身運動開始，除了溫和動作外，也要加些伸展動作，其目的在使全身關節與肌肉活動開來，以準備從事強度較高



的動作，同時也可避免運動傷害的產生。暖身之後即可開始有氧舞蹈的部份。以有氧性的運動來說，身體在二十分鐘後才會開始燃燒脂肪，但是三十分鐘之後，效能還沒有顯著的增加，但受傷機率會明顯增多。所以此一部份的安排以二十五分鐘至三十分鐘為佳。在做完有氧舞蹈較為激烈的運動後，可先測量自己的脈搏，測知是否已達到運動的強度。之後再以一段較為緩和的運動（約五分鐘）使脈搏及呼吸逐漸恢復平緩。至於如何判定是否達到預期效果，可由下列公式來加以判定：

最大心跳數 = 220 - 年齡

運動心跳數 = X% × 最大心跳數

（※一般人體能狀況X為60~80之間）

運動時原則上至少須以最大心跳數的百分之六十為運動強度，才能達到增加心肺耐力的目標。接下來的部份便是地板運動。此一部份是為加強局部肌力訓練所安排的，例：仰臥起坐、抬腿、伏地挺身…等。最後再以五至七分鐘的伸展運動做為為有氧舞蹈課程的總結。

四、從事有氧舞蹈時應注意之事項

(一)運動前健康檢查及體適能評估

(二)運動時的裝備

服裝—棉質易吸汗之運動服

胸罩—女性一定要穿著，以免造成大胸肌拉傷。

鞋子—特定有氧舞蹈鞋或韻律鞋。

五、音樂的選擇

可以用各種節拍明顯之輕快音樂。例：狄斯可、森巴、恰恰、鄉村、搖滾樂、季節慶典音樂…等。

六、結論

現在有氧舞蹈已非早期單高衝擊或低衝擊性的動作連貫而已。據從事有氧舞蹈教學已多年且為國內第一位拿到有氧舞蹈教練執照的姜慧嵐老師說明，現今的趨勢—首先必須由高低衝擊的間歇動作來組成，且同一動作不要重覆十六次以上，而每週運動三至五次即可。而目前最要糾正的錯誤觀念便是運動沒有局部減肥，單是運動某一部位只是增強那部位的肌肉，因此減肥是全身性的。

不論從事任何運動，恆心、毅力是必備的，因為凡乃均無快速的成果可言，必須是循序漸進，持之以恆才能達到運動的目的。有氧舞蹈也是如此。國內也于民國七十九年元月七日正式成立「中華民國有氧體能協會」，希望藉由此一協會的誕生，能將該項活動推展開來，讓大家普遍對此活動有所認識，今後協會也會陸續舉辦一些有關活動，歡迎有興趣的人能一同參與，更歡迎男女一同加入此一行列，共同為健身而努力。以正當而有意義的活動，端正社會日趨惡化的風氣。

開
創
新
機

承辦全國大專院校 第二十屆運動會之回顧

突
破
極
限

／陳進發

一、前言

一年一度的大專運動會是國內百餘所大專院校的年度大事，各校好手齊集較勁，繼以時日之苦練都期望能拔得頭籌，因此安排此一盛會的種種就需煞費心思，以力求順利圓滿。

本校自七十五年十一月十日受教育部委任承辦第二十屆大專運動會後，即積極著手籌備，首先掌握各項大型比賽的觀摩機會，收集相關資料，七十七年三月正式成立技術小組，以擬定組織章程草案、訂立比賽項目；成立幹事部、歸劃各組任務職掌，以期達到盡善盡美。

七十七年五月在中央大學接下會旗，本校正式成為中華民國大專院校第二十屆運動會承辦學校，正式展開忙碌而充實的籌備工作。

二、籌備經過

為發揮組織運作功能，特成立幹事部，分別由劉訓導長欽泉及體育組張主任惠峰擔任正副總幹事，下設二十二個工作小組，就大專運動會的模式集思廣益，共同為辦好大專運動會的準備事宜而群策群力，各司所職，各盡所能。

(一)召開各項會議

1. 召開籌備委員會兩次，首次為研討有關組織章程、競賽辦法及重要議案，並於比賽結束後舉行檢討會，提出指正及建議事項。
2. 召開校內協調會二次，全體幹事部會議六次，技術小組會議六次，軍警及各支援單位協調會二次，場地整建協調會三次，裁判聘請協調會二次，並不定期舉行各組間之工作協調會。

(二)報名人數

本屆運動會參加人數：選手為三千三百八十二人，其中田徑一千四百