

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心		
活動名稱	拳擊有氧課程編排實務增能課程	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	111年11月11日(五)		
活動時間	下午2:00-4:00	活動地點	科技大樓308教室
活動網址	<a href="https://forms.gle/7cadutPKmuZ1Tcop7">https://forms.gle/7cadutPKmuZ1Tcop7</a>		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305 電子信箱：syuan2305@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>0</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>2</u> 人，合計 <u>2</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input checked="" type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

## 1. 活動內容簡述

邀請 KBFA 中華民國拳擊武術有氧體適能協會教官許誌展進行拳擊有氧課程編排實務增能課程，拳擊有氧是一種將有氧運動原理與拳擊動作相結合的體能活動，動作可能包括擊拳、踢腿、抬膝、跨步、側步、深蹲、弓步... 節奏通常很快，不過不同於一般的拳擊，不需要與人接觸，只要進行拳擊的動作，相對來說比較安全，此次著重於拳擊有氧課程編排，針對如何編排一堂拳擊有氧課程、如何從暖身進階主運動到緩和的流程設計等進行課程。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.1 質化指標項目中「整合教學、研究與務實應用」—建立產、學、研循環學習路徑系統。

## 3. 活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☒學校最新消息 ☒海報

☒ e-mail ☐其他：



## 活動花絮

活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



講師說明拳擊有氧流程編排原則



講師說明拳擊有氧流程編排原則



講師示範拳擊有氧課程、學生體驗



講師示範拳擊有氧課程、學生體驗



學生練習編排、講師驗收



學生練習編排、講師驗收

**4. 活動相關附件**(活動簡章、摘要議程或流程字)

如附件-當天上課講義 P13-P16