

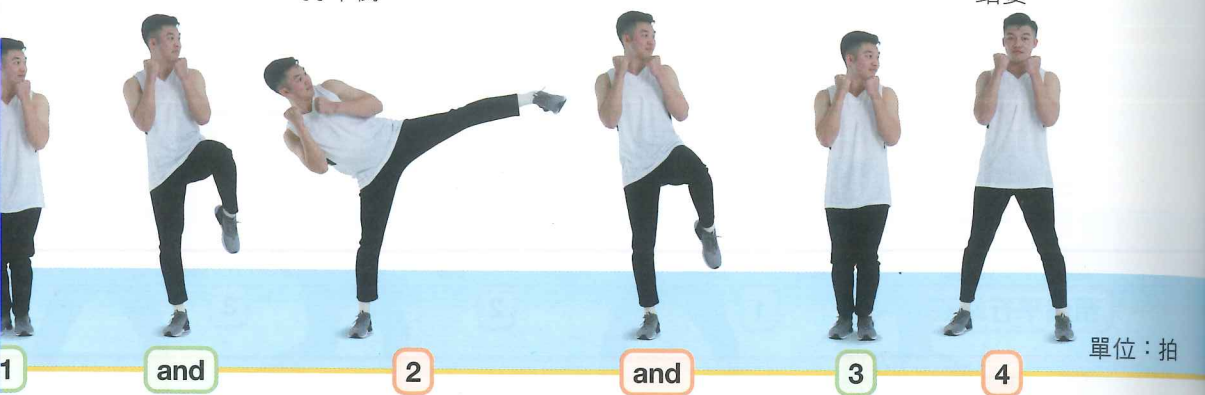
五、側踢



側踢屬低衝擊、高強度的拳擊有氧動作，基本拍數為4拍，亦可換方向由左腳起步練習。

有氧抬腿動作
站立腳的穩
易腿時避免用
免膝關節或腕

- 1. 向左側一步。
- 2. 左腳側抬腿。
- 3. 左腳以腳刀側踢，身體向右微傾，保持平衡。
- 4. 腿收回側抬腿。
- 5. 左腳踏回地面。
- 6. 右腳向右側踏一步，回平行站姿。



六、後踢



後踢屬低衝擊、高強度的拳擊有氧動作，基本拍數為4拍，亦可換方向由左腳起步練習。

- 1. 腳向後踏步。
- 2. 左腳後抬腿。
- 3. 左腳後跟向後踢，身體向前微傾，保持平衡。
- 4. 腳收，身體回正。
- 5. 左腳踏回地面。
- 6. 右腳向前踏一步回戰鬥站姿。



舞出自我



資訊站

有氧運動的基本條件

1. 動作要有節奏或規律，且持續15~20分鐘以上。
2. 運動時使用大肌肉群，如大腿肌群、胸肌、腹肌等。
3. 有足夠運動強度，必須達到最大心跳率60%~80%，讓身體可以容易吸取氧氣。

我的有氧舞蹈運動計畫

班級：_____ 姓名：_____

項目 日期	活動內容	每週次數與 進行時間	音樂名稱與 每分鐘拍數	預期達到的目標 (心跳率)
(範例) 第一週	<ul style="list-style-type: none"> 課本有氧舞蹈練習 原地踏步→走三步點→直拳→側勾拳→上勾拳→側併步→後勾腿→麻花步→前抬膝→側點步→剪刀步→跑步→重複 	每週2次 每次10~15分鐘 (重複進行)	〈站在高崗上〉、 〈我要飛〉， 128~140拍	最大心跳率60~70%，每分鐘心跳123~143次
(範例) 第二週	<ul style="list-style-type: none"> 搜尋網路有氧舞蹈練習(以下方關鍵詞搜尋) 1. 潘若迪_Funky Dance【Jhak Maar Ke】ft.林美秀 鍾欣凌 夏語心 2. 潘若迪&星級教練團隊_Funkydance 	每週3次 每次20~30分鐘 (重複進行)	網路影片， 128~148拍	最大心跳率65~75%，每分鐘心跳133~153次
(範例) 第三週	<ul style="list-style-type: none"> 自由創作有氧舞蹈練習 擺手、扭腰、抬腿、踢腿、彎腰、跑跳動作，各創作2個變化，反覆組合練習 	每週3次 每次20~30分鐘 (重複進行)	〈特務J〉， 138~148拍	最大心跳率65~75%，每分鐘心跳133~153次

資訊站

有氧運動最佳心跳率計算公式

最大心跳率 = 220 - 年齡(歲)

中低強度運動心跳率 = (220 - 年齡) × 60% ~ (220 - 年齡) × 80%