

# 100-1 大葉大學 完整版課綱

## 基本資訊

課程名稱	體育二上:防身術F1	科目序號 / 代號	2156 / CDC1355
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年2班
任課教師	紀璟琳	專兼任別	兼任
必選修 / 學分數	必修 / 0	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)34 / K309	授課語言別	中文

## 課程簡介

- 一.認識人體結構
- 二.開發身體的防衛能力
- 三.提升手眼身法步的協調能力

## 課程大綱

- 一.手法的攻防技巧
- 二.腿擊法的實戰應用

## 基本能力或先修課程

- 一.對武術運動有興趣者
- 二.已有其他武術根基者

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  基礎能力
- 專業能力
-  實踐能力
-  團隊合作
-  主動學習
- 創意創新
- 國際視野
- 專業倫理
- 領導管理
- 信心毅力
-  人文素養

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
基礎能力	25%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30%	加總: 100	25
實踐能力	25%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30%	加總: 100	25
團隊合作	15%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30%	加總: 100	15
主動學習	30%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30%	加總: 100	30
人文素養	5%		講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作	小考: 10% 期中考: 30% 期末考: 30% 課程參與度: 30%	加總: 100	5

## 成績稽核

期中考: 30%

期末考: 30%

課程參與度: 30%

小考: 10%

教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
中國武術實用大全	康戈武		五洲出版社	1991

參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
----	----	----	-----	-----

無參考教材及專業期刊導讀

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	說明本學期授課內容與進度	15	35	40	0	10
2	基本手法:指.掌之防身應用	15	35	40	0	10
3	基本手法:拳.爪之防身應用	15	35	40	0	10
4	基本手法:肘擊之防身應用	15	35	40	0	10
5	基本腿擊法:踢擊之防身應用	15	35	40	0	10
6	基本腿擊法:踹.蹬之防身應用	15	35	40	0	10
7	基本腿擊法:踩.掃之防身應用	15	35	40	0	10
8	期中測驗	15	35	40	0	10
9	防身術:正面遇敵之反擊法	15	35	40	0	10
10	防身術:側身遇敵之反擊法	15	35	40	0	10
11	防身術:被後抱時的反擊法	15	35	40	0	10
12	防身術:功力組合訓練	15	35	40	0	10
13	防禦格擋應用法	15	35	40	0	10
14	手法組合應用	15	35	40	0	10
15	腿擊法之應用	15	35	40	0	10
16	手腳組合應用	15	35	40	0	10
17	總復習	15	35	40	0	10
18	期末測驗	15	35	40	0	10