

97-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育二上:防身術F2	科目序號 / 代號	2181 / CDC1356
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

專業能力
創意創新
國際視野
專業倫理
領導管理
信心毅力

成績稽核

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
----	----	----	-----	-----

無參考教科書

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

週次	教學內容	分配時數(%)				
		講授	示範	習作	實驗	其他
1	防身術介紹與講解					
2	基本拳術練習					
3	基本拳術練習					
4	逆單手抓技法					
5	逆單手抓技法					
6	順單手抓技法					
7	順單手抓技法					
8	順單手抓技法					
9	期中測驗					
10	雙手抓技法					
11	前打技法					
12	前打技法					
13	正面打技法					
14	正面打技法					
15	胸肩抓技法					
16	胸肩抓技法					
17	自由技法 綜合練習					
18	期末測驗					