

97-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育三下:防身術H3	科目序號 / 代號	2396 / CDC1654
開課系所	共同教學中心	學制 / 班級	大學日間部8年3班
任課教師	王子寧	專兼任別	專任
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	(三)12 / K309	授課語言別	中文

課程簡介

- 一.開發身體的防衛能力
- 二.認識人體的經絡系統

課程大綱

- 一.擒拿術
- 二.基礎拳打腳踢摔法

基本能力或先修課程

對傳統武術運動有興趣者

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

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注意事項	100				
2	基本手法:拳爪指應用	20	30	40		10
3	基本手法:肘擊應用	20	20	45		15
4	基本腿擊法:踢.踹.蹬	20	20	50		10
5	基本腿擊法:踩.膝撞	20	20	50		10
6	散手組合應用	20	20	50		10
7	人體結構說明:經絡學	50	20	30		0
8	擒拿手簡介	30	20	40		10
9	期中測驗					100
10	擒拿手:拿骨法	30	20	45		5
11	擒拿手:拿筋法	30	20	45		5
12	擒拿手:拿穴法	30	20	45		5
13	散手組合與擒拿手	30	20	45		5
14	散手與擒拿手組合練習	30	20	45		5
15	防身術影帶觀摩	100				
16	死手解救講解與應用	40	20	40		
17	期末測驗					100