

98-1 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

課程名稱	體育二上:防身術F3	科目序號 / 代號	2103 / CDC1357
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	林凱意	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	(二)12 / 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		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	1.課程介紹 2.分組					
2	熱身操					
3	伸展操					
4	關節操					
5	護身術倒法:1.躺姿 2.坐姿					
6	護身術倒法: 1.蹲姿 2.立姿					
7	護身術:1手部與腳步預備操					
8	護身術:握雙手					
9	期中考					
10	護身術:抓左襟					
11	護身術:抓右襟					
12	護身術:握單手					
13	護身術:抓後襟					
14	護身術:後勒頸					
15	護身術:後抱腰					
16	護身術:斜打					
17	期末考					
18	補考					