

98-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 體育三下:防身術H4 | 科目序號 / 代號 | 2424 / CDC1655 |
| 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 |
| 18 | 期末測驗 | 0 | 0 | 0 | 0 | 100 |