

99-1 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 | 2618 / 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

| 週次 | 教學內容 | 分配時數(%) | | | | |
|----|--------------------|---------|----|----|----|----|
| | | 講授 | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1 | 熱身操2.體育與消化系統的關係 | | | | | |
| 2 | 伸展操2.體育與神經系關係 | | | | | |
| 3 | 關節操2.體育與心臟的關係 | | | | | |
| 4 | 護身倒法躺姿2.體育與肺臟的關係 | | | | | |
| 5 | 護身倒法坐姿2.體育與肌肉的關係 | | | | | |
| 6 | 護身倒法蹲姿2.體育與肌耐力的關係 | | | | | |
| 7 | 護身倒法複習2.體育與飲食的關係 | | | | | |
| 8 | 期中考 | | | | | |
| 9 | 頭部解脫反擒法(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 10 | 肩部解脫反擒法(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 11 | 胸部解脫反擒法(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 12 | 腕部小纏(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 13 | 頭部奪刀術(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 14 | 背部奪刀術(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 15 | 正面奪刀術(分解動作與連續動作) | | | | | |
| 16 | 防身術總復習 | | | | | |
| 17 | 護身倒法總復習 | | | | | |
| 18 | 期末測驗 | | | | | |