

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F4	科目序號 / 代號	2624 / CDC1366
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)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		分配時數(%)				
------	--	---------	--	--	--	--

週次	教學內容	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					