

99-2 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	2413 / 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	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)56 / 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	熱身操2.體育與消化系統的關係					
2	1.伸展操2.體育與神經系關係					
3	1.關節操2.體育與心臟的關係					
4	1.護身倒法躺姿2.體育與肺臟的關係					
5	1.護身倒法坐姿2.體育與肌肉的關係					
6	1.護身倒蹲姿2.體育與肌耐力的關係					
7	1.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	護身倒法總復習					
17	擒拿術總復習					
18	期末測驗					