

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0132	中文科名	柔道
授課教師	張維志	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 1班		
修習別	校訂必修(體育課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

**本課程培養學生下列知識：**

柔道運動主要透過身體的活動，達到學生身、心、靈的全面性發展，並使學生瞭解柔道運動的基本技術、規則、比賽方式及個人全面性體能提昇，並藉由柔道動作學習，培養學生的運動道德觀、重視禮儀及人際關係的互動，並讓學生瞭解運動與身體健康的重要性，促使學生皆能養成運動習慣。

- 1.教導學生瞭解柔道之簡史與理論
- 2.教導學生各種柔道技術訓練
- 3.透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮柔道精神，建立互助合作之人格特質
- 4.透過本課程讓學生享受柔道的樂趣，以培養運動防身之能力，養成終身規律運動的好習慣

The judo sport can make the students' physical, mental, and intelligent development mainly by physical activities. Students can understand the basic techniques, rules, the ways of games and toe promotion of total physical abilities, by learning the actions of judo can cultivate students' sport morality, emphysing manner and the interaction of the human relationship, make students know the importance of sports and physical health, and urge students to train the exercise habits.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：柔道之起源與發展
- 第03週：柔道定義及環境運用介紹
- 第04週：國內外柔道現況介紹
- 第05週：熱身運動、護身倒法動作練習
- 第06週：熱身運動、前迴轉倒法基本技能練習
- 第07週：熱身運動、浮腰技能練習
- 第08週：熱身運動、大內割技能練習
- 第09週：熱身運動、過肩摔技能練習
- 第10週：熱身運動、壓制技能練習
- 第11週：熱身運動、壓制逃脫技能練習
- 第12週：熱身運動、關節技能練習
- 第13週：熱身運動、勒頸技能練習
- 第14週：熱身運動、壓制比賽練習
- 第15週：熱身運動、壓制比賽技能練習
- 第16週：影帶教學演練
- 第17週：柔道比賽
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

**成績及評量方式**

**證照、國家考試及競賽關係**

- C級柔道教練証
- C級柔道裁判証

**主要教材**

- 2.鄭吉祥(1995)。柔道運動訓練理論與實踐。臺北：中華民國柔道協會。(教科書)
- 3.聯廣圖書公司醍醐敏郎。柔道教室。聯廣圖書股份有限公司。(教科書)
- 4.吳正明、紀俊安(1999)。柔道家手冊。台北：全國柔道協會叢書(教科書)

**參考資料**

本課程無參考資料!

### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

### 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~judo0923869893/>

E-Mail：[judo0923869893@cyut.edu.tw](mailto:judo0923869893@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。