

**朝陽科技大學**  
**104學年度第2學期教學大綱**

當期課號	0154	中文科名	防身術
授課教師	賴華祥	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
類別	一般課程		

**本課程與系所培養學生能力指標關聯度**

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則		✓	
	了解各項運動的基本知識與操作方式		✓	
	學習表現各種身體活動的必要技能，強健體魄	✓		
	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✓	
團隊合作與溝通互動能力	瞭解運動能提供的樂趣、挑戰，以及與社會互動的機會	✓		

**本課程培養學生下列知識：**

防身術課程主要透過身體活動，讓學生的身體適能(physical fitness)得到全面性的提昇，並經過摔打、擊踢、擒拿等動作學習，使學生瞭解技擊的動作技能，以達到強身、防禦自己的目的，進而增進學生的禮儀及人際關係的互動，從課程中促進學生瞭解運動對身體的益處，使學生能養成

- 1.教導學生瞭解防身術之簡史與理論。
- 2.教導學生各種防身技術訓練。
- 3.透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮防身術精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。
- 4.透過本課程讓學生享受防身術的樂趣，以培養運動防身之能力，養成終身規律運動的好習慣。

The curriculum can make the completely promotion of student' physical fitness mainly through the physical activities. By learning the actions of stumbling, hitting, kicking, and arresting can let students know the action skills of attacking and to achieve the goals of making them strong and protecting themselves. Moreover, it can promote students manners and the interaction of human relationship and urge students know the benefits of physical health that exercises make and let students be able to cultivate the habits of taking exercises during their lifetime.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介、進度說明
- 第02週：防身術之發展
- 第03週：防身術定義及環境運用介紹
- 第04週：國內外防身術現況介紹
- 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、小外割技能練習
- 第09週：熱身運動、過肩摔技能練習
- 第10週：熱身運動、擒拿控制技能練習
- 第11週：熱身運動、反擒拿技能練習
- 第12週：熱身運動、逃脫技能練習
- 第13週：熱身運動、防身運用技能練習
- 第14週：熱身運動、旋踢、前踢技能練習
- 第15週：熱身運動、後踢、下壓技能練習
- 第16週：影帶教學個案研討演練
- 第17週：個案研討
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

**成績及評量方式**

- 平時作業及出席：40%
- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 學習態度：20%

#### 證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 主要教材

- 1.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)
- 2.應付暴力的最佳防身術。健康叢書。(教科書)
- 3.聯廣圖書公司醜藤敏郎。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/~hhlai/>

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

Office Hour：

分機:3662、3662

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。