朝陽科技大學
107學年度第2學期教學大綱

當期課號	0148			中文科名	柔道
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：課程介紹和日程說明
第02週：柔道的起源與發展
第03週：柔道禮儀
第04週：柔道的站姿及跪姿介紹
第05週：熱身運動，柔道步法，柔道互身導法
第06週：熱身運動，柔道手技介紹過肩摔教學
第07週：熱身運動，柔道腳技介紹小內割教學
第08週：熱身運動，柔道的腰技浮腰教學
第09週：期中考
第10週：熱身運動，過肩摔、小內割及浮腰的移動摔法
第11週：熱身運動，地板動作袈裟壓制介紹及教學
第12週：熱身運動，地板動作勒頸法介紹腰勒
第13週：熱身運動，地板動作十字關節介紹
第14週：熱身運動，站姿自由練習
第15週：熱身運動，地板動作自由練習
第16週：站姿與立姿戰術運用及柔道規則介紹
第17週：柔道比賽影片欣賞
第18週：全面審查和期末考試

成績及評量方式

期中考試：20%
期末考試：20%
學習態度：20%
日常作業和課堂考勤：40%

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

1.柔道指導Q&A(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
Office Hour：
分機:3662

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。