

朝陽科技大學  
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	9049	中文科名	柔道
授課教師	李政龍	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	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：

#### 每週授課主題

- 第01週：課程介紹和日程說明 熱身運動，柔道步法，防守落運動實踐
- 第02週：柔道的起源與發展
- 第03週：介紹柔道規則和裁判手冊
- 第04週：國內/國際柔道現狀
- 第05週：熱身運動，柔道步法，防守落運動實踐
- 第06週：熱身運動，基本的正轉降技能實踐
- 第07週：熱身運動，帶電梯的技能實踐
- 第08週：熱身運動，的腳交叉跳閘和足部掃描技能實踐
- 第09週：熱身運動，肩摔的技能實踐
- 第10週：熱身運動，自由練習站立姿勢技能
- 第11週：熱身運動，自由練習站立姿勢技能
- 第12週：熱身運動，圍巾保持技能實踐
- 第13週：熱身運動，頂部四角保持技能實踐
- 第14週：熱身運動，關節技能實踐
- 第15週：熱身運動，絞殺技能實踐
- 第16週：樓舉行大賽穿行
- 第17週：柔道比賽穿行
- 第18週：全面審查和期末考試

#### 成績及評量方式

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

#### 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.柔道指南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/~/>  
E-Mail：[@cyut.edu.tw](mailto:@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。