

朝陽科技大學  
108學年度第2學期教學大綱

當期課號	0135	中文科名	健身拳擊與踢拳擊
授課教師	林晉德	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：

藉由基礎的拳擊技巧搭配體適能訓練項目及原則，達到肌力訓練、肌耐力訓練、心肺耐力訓練等全身運動的效果。本課程移除拳擊對打的要素，以降低受傷風險 期望藉由本課程可讓學生學習拳擊運動並提高對拳擊運動及體適能健身興趣，並達到養成終身運動的良好習慣。

- 1.瞭解拳擊運動基本姿勢及技巧
- 2.促進肌力、肌耐力、心肺功能
- 3.瞭解健身拳擊訓練組和搭配
- 4.透過分組訓練達到團隊運動效果
- 5.養成終身運動好習慣
- 6.享受運動樂趣

The course objectives: through the basic boxing skills with physical fitness training programs and principles, to muscle training, muscle endurance training, heart and lung endurance training and other effects of the whole body movement. This course removes the elements of boxing to reduce the risk of injury It is expected that this course will allow students to learn boxing and improve their fitness for boxing and fitness and to develop a good habit of developing lifelong sports.

#### 每週授課主題

- 第01週：THUMP BOXING簡介、說明教學進度及分組
- 第02週：暖身、出拳準備姿勢與正確站姿教學
- 第03週：暖身、複習及正確持靶與接靶技巧
- 第04週：暖身、複習及出拳技巧教學（前手刺拳、後手直拳）
- 第05週：暖身、複習及出拳技巧教學（上擊拳）
- 第06週：暖身、複習及出拳技巧教學（前手勾拳）
- 第07週：暖身、複習及THUMP組合拳練習
- 第08週：暖身、複習及THUMP金字塔練習
- 第09週：期中考
- 第10週：暖身、複習及閃躲技巧教學
- 第11週：暖身、複習及膝擊技巧教學
- 第12週：暖身、複習及點踢技巧教學
- 第13週：暖身、複習及肘擊技巧教學
- 第14週：暖身、複習、THUMP組合拳及下肢訓練
- 第15週：暖身、複習、THUMP金字塔及軀幹訓練
- 第16週：暖身、THUMP火線任務
- 第17週：暖身、THUMP王者之環
- 第18週：期末考

#### 成績及評量方式

學習態度及出席：60%  
期中考：20%  
期末考：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.THUMP BOXING LEVEL 1 & ADVANCED VOLUME6 THUMP BOXING ASIA THUMP BOXING ASIA THUMP BOXING ASIA (教科書)
- 2.麥克波羅伊功能性訓練聖經Michael Boyle城邦文化事業股份有限公司(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://phy.cyut.edu.tw/p/404-1014-16534.php?Lang=zh-tw>

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

Office Hour：

星期四,第3~4節,地點:S-201;

星期五,第7~8節,地點:S-201;

分機:3053、3053

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。