

朝陽科技大學  
109學年度第2學期教學大綱

當期課號	0048	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**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

**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](mailto:hhlai@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。