

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	學院部 Daytime Session	系別 Dept.	各系 All Depts.	年制Program	四技 Four-year	開課年級 Target Students	一上一下 Freshman
科目編碼 Course Code	科目名稱 (中文) : Course Title (Chinese)		科目名稱 (英文) : Course Title (English)		學分數 Credit(s)	上課時數 Hour(s)	
CS21371_1	體育(一)-防身術		Self-Defense (I)		0	2	
中文概述	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						
English Description	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.						

[課程綱要表](#)

表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表

系科名稱： <u>通識教育中心</u>			
科目名稱：防身術			
英文科目名稱：self-defense skill			
學年、學期、學分數：		第一學年、第一或第二學期、0 學分	
先修科目或先備能力：			
教學目標：一、瞭解防身術特性、價值。(K：15.63%) 二、鍛練個人基本動作及體能。(S：78.13%) 三、培養終身運動樂趣、及臨危不亂的本能。(A：6.25%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、防身術(一)課程簡介與職場倫理個案說明	1.課程說明與分組：課程目的、進度、評分方式、學生上課守則(K) 2.職場倫理個案說明與(訓練、比賽)影片介紹(A)	2	
二、體適能檢測	檢測項目：(S) 1.身體質量指數(身體組成) 2.女 800m、男 1600m 跑走(心肺耐力) 3.一分鐘屈膝仰臥起坐(肌力與肌耐力) 4.坐姿體前彎(柔軟度)	4	
三、手部動作介紹	1.握拳、出拳之基本要領(K) 2.手部防禦練習(S) 3.手部攻擊動作練習(S)	8	
四、腳部動作介紹	1.腳部基本動作練習(S) 2.腳部前、後、左、右跳躍移動練習(S) 3.前踢、旋踢、側踢練習(S)	6	
五、踢靶介紹	1.防禦靶練習(S) 2.速度靶練習(S) 3.龜型靶練習(S)	6	
六、沙袋介紹	1.手部攻擊練習(S) 2.腳部攻擊練習(S) 3.手、腳部混合練習(S)	4	
七、對練介紹	1.實際著裝練習(S) 2.增加實戰經驗(A)	2	
※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項			
※單元主題：為各項知能之彙整			

※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能（表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力），撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現

※三者之關係：教學目標 > 單元主題 > 內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

1. 養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。
2. 養成敬業樂群及理解專業職場倫理之態度。
3. 運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。