

COURSE DESCRIPTION

部別 Daytime/Evening Session	日間部 Daytime	系別 Dept.	通識教育中心 General Education Center	年制 Program	四 4	開課年級 Target Students	一 1
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_J	體育(一)武術-散打		Wu Shu San Da ( I )		0	2	
中文概述	<p>「武術-散打」是以運動、健身，且經由刺激有趣的對戰練習，培養勇於面對困難的強健身心與自信心，透過精神的高度集中與策略應用的靈活思考，以實事求是的精神為宗旨，承襲國術防身健體的概念，結合西洋技擊的技巧，讓學習者在循序漸進中獲得強健體魄之功效與實用的防身技巧，並注重禮節及武德觀念的傳授，以期在身心都能獲得健全的發展。</p>						
English Description	<p>Martial Art-Sanda is a set of self-defense techniques that is learned through combat training. It is trained in a form of sport and exercise through an enjoying process. With the mindful concentration , application of strategies, the awareness of reality, concept of self-defense and integration of western combat training, Sanda is effective in developing strong mind and healthy body. Manners and morality are also emphasized in order to promote well-being as a whole person.</p>						

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 體育(一)武術-散打			
<b>英文科目名稱：</b> WuShu-SanDa			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第一年、第一學期、0 學分	
<b>先修科目或先備能力：</b> 健康體適能			
<b>教學目標：</b>			
1. 教導正確武術散打訓練原則及觀念(K：50%)			
2. 訓練控制身體的技巧，穩定核心肌群(S：43.75%)			
3. 終身維持肌力 肌耐力及柔軟度雕塑身體線條之信念(A：6.25%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、武術散打課程內容介紹及職場倫理個案說明	1.武術散打課程內容介紹(k) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、武術散打之重要性	1. 武術散打與運動傷害的預防(K) 2. 武術散打與體重控制(K)	4	
三、實務操作練習	1. 基本姿勢及左直拳(S) 2. 步法移動及左直拳組合練習(S) 3. 右直拳及左直拳聯合練習(S) 4. 左右直拳擊步法聯合練習(S) 5. 拳靶打擊練習(S) 6. 踢腿動作練習- 前抬腿、前踢(S) 7.腳背旋踢、側踢(S) 8.腿靶踢擊練習(S) 9. 護身倒法練習(S) 10. 摔技練習-接腿摔、過肩摔	24	
<p>※教學目標(歸納為三項):分別為知識(Knowledge)、技能(Skills)、態度(Attitudes)各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※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</p> <p>※三者之關係：教學目標&gt;單元主題&gt;內容綱要</p> <p>1. 養成計畫管理、有效溝通與團隊合作之能力。</p>			

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■ 否□
2.是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是■ 否□
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■ 否□
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■ 否□

**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。