

# 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	二上二下 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)	
CS23408	拳擊		Boxing		0	2	
中文概述	<p>本課程一學期十八週共36小時，以介紹拳擊運動為主要內容。學習正確拳擊訓練基本知識與動作，以提昇身體之健康，奠定日後體育活動之概念為主要目標。透過講解、示範、演練、綜合講評等實施方式，讓學生了解拳擊運動在健康體能及運動表現上的重要性，並使學生學習到拳擊運動的技巧及觀念之養成，並配合簡易器材，來達到全身肌肉訓練與健身的效果。</p>						
English Description	<p>The course has 36 hours, 18 weeks in a semester. The objective of the course is about individual's health. In order to forge the student's well and strong physique, we infuse the correct basic movement and concept of boxing, we teach the movement simply and easy to understand, we teach the students step by step, which is explanation, demonstration, practice and comment. Therefore, the students can form a good habit of regular pattern of exercise, furthermore, they can enjoy the happy of exercise, and to improve the quality of live.</p>						

[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：通識教育中心			
科目名稱：拳擊			
英文科目名稱：Boxing			
學年、學期、學分數：		第二、三、四學年、第一或第二學期、1 學分	
先修科目或先備能力：無			
<p>教學目標：</p> <p>一、學習正確拳擊基本理論與實際(K：6.25%)。</p> <p>二、動作及技巧，加深學習興趣，增進身心健康(S：90.63%)。</p> <p>三、培養機智果斷的觀念，促進身體協調及反應敏捷以達健身之效(A：3.13%)。</p>			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
拳擊介紹、熱身動作練習	1.『拳擊對人生的正面影響與好處』，為什麼要接觸拳擊運動。(A) 2.學員目標需求、拳擊運動歷史介紹、場地器材規則與健康諮詢(K)。 3.運動前的暖身：為了避免運動傷害，利用暖身操及跳繩，做些頸部、手腕、肩膀、腰、臀、大腿及腳踝的伸展(S)	4	
基本步法介紹	學習正確的腳步姿勢、練習前進及後退的步伐(S)	2	
手部動作介紹、握拳、出拳之各種要領	1.學習正確的手部動作、掌握出拳的基本位置及出拳扭腰動作。(S) 2.學習左直拳、右直拳、左右直拳連擊、左勾拳、右勾拳、左上勾拳、右上勾拳等拳法(S)。	6	
防守基本技術練習	閃躲、移位、拍、擋、撥之防守技巧練習。(S)	2	
防守反擊法	將各項防守技巧加入反擊動作(S)	6	
空拳攻防練習	兩人攻防套招約束對練(S)。	4	
組合練習	藉比賽常用之拳法予以組合練習，區分兩拳、三拳、五拳連擊(S)。	4	
手靶訓練、對打練習	利用沙袋、手靶實施練習(S)。	4	
<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</p>			

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。