

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	二 2
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)	
CS23446	進階運動技擊		Advanced Sports of Martial Arts		2	2	
中文概述	<p>本課程主要是以技擊運動中的“踢、打、摔”動作為主，透過一系列的動作訓練來達到全身性運動的目的，在課程中不僅只是強調某一單項技巧，而是全面性的綜合武術運動，學習者經由課程練習後，不但能達到運動的效果，也能從中增加身體的抗衡性、協調性與敏捷性等多方面的身體素質能力，而面對突發狀況的專注力與判斷能力也能有所提升。</p>						
English Description	<p>This course focuses on “kicking, punching and wrestling” in the sports of martial arts. Through a series of training, it aims to achieve the purpose of systemic physical exercise. During the course, rather than emphasizing one single skill, it attempts to train learners comprehensively through martial arts exercise. Upon accomplishing the course, learners will not only be able to achieve the effect of workout, but also will benefit from improved physical competition, coordination and agility, etc. Moreover, the course will lead to enhancement of learners’ ability to concentrate and make sound judgment in case of unexpected or emergent situations.</p>						

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： 進階運動技擊			
英文科目名稱： Advanced Sport of Martial Arts			
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： 健康體適能			
教學目標：			
1. 教導正確運動技擊訓練原則及觀念(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 肌耐力及柔軟度之信念(A：6.25%)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、運動技擊課程內容介紹及職場倫理個案說明	1. 運動技擊課程內容介紹(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. 運動技擊與運動傷害的預防與處理(K) 2. 運動技擊與體重控制(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>單元主題>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。