

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	二三四 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)	
CS23488	進階防身術-手、腳基本動作		Advanced Self-Defense-Arm、Leg Basic Skill		1	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**

<b>系科名稱：</b> <u>通識教育中心</u>			
<b>科目名稱：</b> 進階防身術-手腳基本動作			
<b>英文科目名稱：</b> Advanced Self-Defense-Arm、Leg Basic Skill			
<b>學年、學期、學分數：</b>		第二、三、四年、二學期、1 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 教導個人防衛之常識、觀念(K：25%) 2. 訓練手、腳等基本動作學習，使學生瞭解技擊的動作技能(S：68.75%) 3. 增進學生的禮儀及人際關係的互動(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、課程內容說明及職業倫理個案說明	1.課程內容說明與講解(k) 2.職場倫理個案介紹與影片播放(A)	4	
二、加強並複習防身術之觀念建立	1.暖身運動與運動傷害(K) 2.熱敷、熱水浴、按摩對防身術之相關(K) 3.有氧訓練及重量訓練理論(K)	6	
三、手、腳基本動作練習	1.手部動作介紹、握拳、出拳之各種要領(S) 2.腳部基本動作介紹(前踢)(S) 3.原地、前進、後退前踢、前後腳前踢(S) 4.腳部基本動作介紹(旋踢)(S) 5.原地、前進、後退旋踢、前後腳後踢(S) 6.腳部、前、後、左、右腳部跳躍移動練習、跳繩介紹練習(S) 7.前踢、旋踢踢靶介紹、練習(S)	16	
四、手、腳綜合練習	1.目標練習(S) 2.雙人對練(S)	6	
<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>※本課程將培養學生下列能力：</p>			

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。