

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：防身術			
英文科目名稱：Kungfu			
學年、學期、學分數：	第一學年、第一學期、必修 1 學分		
先修科目或先備能力：			
教學目標：			
1. 教導學生瞭解防身術運動之簡史與理論。(知識)			
2. 教導學生各種體能與防身術技術訓練。(技能)			
3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強防身觀念，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。(態度)			
4. 透過本課程讓學生享受防身術運動的樂趣，以培養格鬥運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)			
教材大綱：			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、防身術簡史與理論	1.防身術之起源、發展 2. 防身術定義、環境運用介紹 3. 國內外防身術之情況介紹	6	
三、防身術專業技術之訓練	1. 基本動作練習 2. 防身運用技能之練習	20	
四、個案研究	影片教學與個案研討	6	
五、防身術運動之推廣	防身術綜合練習	2	(共 36 節 /18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</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 C14 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>			
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 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 C14 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。

C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、****、選項體育：防身術 (大學部，必修)

2. 課程簡介

防身術為防身技能之運動項目，在大學校園裡是學生相當重要的技能。透過本課程教導學生瞭解防身術運動之簡史與理論，並教導學生防身技術的訓練，藉以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團體合作精神，建立互助合作之人格特質，讓學生享受防身術運動的樂趣，以培養運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

3. 先修課程

無

4. 教科書及其他參考資料

1. 鄭吉祥 (1995)。柔道運動訓練理論與實踐。臺北：中華民國柔道協會。
2. 應付暴力的最佳防身術。健康叢書。
3. 聯廣圖書公司醍醐敏郎。柔道教室。聯廣圖書股份有限公司。
4. 吳正明、紀俊安(1999)。柔道家手冊。台北：全國柔道協會叢書。

5. 課程目標

- a. 教導學生瞭解防身術之簡史與理論。
- b. 教導學生各種防身技術訓練。
- c. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮防身術精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。
- d. 透過本課程讓學生享受防身術的樂趣，以培養運動防身之能力，養成終身規律運動的好習慣。

6. 每週授課主題

1	課程簡介、進度說明	10	熱身運動、擒拿控制技能練習
2	防身術之起源與發展	11	熱身運動、反擒拿技能練習
3	防身術定義及環境運用介紹	12	熱身運動、逃脫技能練習
4	國內外防身術現況介紹	13	熱身運動、防身運用技能練習
5	熱身運動、護身倒法動作練習	14	熱身運動、旋踢、前踢技能練習
6	熱身運動、前迴轉倒法基本技能練習	15	熱身運動、後踢、下壓技能練習
7	熱身運動、浮腰技能練習	16	影帶教學個案研討演練
8	熱身運動、小外割技能練習	17	個案研討
9	熱身運動、過肩摔技能練習	18	綜合檢討與期末測驗

7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 1 學分之選項體育課程，亦為大二選項體育課程之延伸。本課程藉由防身術專業練習與團隊合作之運動模式，提供學生養成基本體能與柔道技巧。過程中利用防身術練習模擬高情境之壓力，以增強學生面對困境時抗壓處理能力和心智意志力的訓練，並於訓練中強化其運動道德觀與運動精神，培養個人未來生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關

係與終身運動之身體健康。

9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 培養運動知能與技能	1	1	3	3				
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3				
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3				

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標							
	a	b	c	d				
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	1				
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	1	1				
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3				
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3				
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3				
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	3	3	1	1				

10. 建議評分方式

- 個人技能測驗 40%
- 個人運動精神 10%
- 報告 20%
- 出席率 30%

11. 修訂者及修訂日期

許吉越 副教授，98年4月27日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：防身術		英文科目名稱：Kungfu				
授課老師：許吉越						
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教導學生瞭解防身術之簡史與理論。 2. 教導學生各種防身術技術訓練。 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。 4. 透過本課程讓學生享受防身術的樂趣，以培養運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。 					
體育學群訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之學生核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
防身術之起源、發展						
防身術定義與環境運用介紹						
國內外防身術之現況介紹						
護身倒法動作練習						
前迴轉倒法動作練習						
防身技能動作						
影帶教學與個案研討						
防身術觀念之推廣						

課程綱要未教授之原因簡述：

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量
學生課堂回饋表**

科目名稱：防身術	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Kungfu	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：許吉越	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

一、課程單元

- | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「防身術之起源、發展」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「防身術定義與環境運用介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「國內外防身術之現況介紹」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「護身倒法動作基本動作」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「前迴轉倒法之技能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「防身術技能動作」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

二、課程核心能力

- | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07. 這堂課可以培養或增進我「培養防身術知能與技能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「學習防身知能與技能，解決問題」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「應用防身運動知能與技能，建立運動效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「增進國際視野與終身學習」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「培養終身學習、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「重視道德與規範，發展良好社會風範之能力」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

三、學生自我檢核

- | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課時勇於表達 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

