

重新查詢

友善列印

0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	共同必選修 2年級	課號 / 班別	GSG00014 / A
學分數	0學分	選 / 必修	必修
科目中文名稱	體育(三)-防身術	科目英文名稱	Physical Education(3)-Martial Arts World (taekwondo)
主要授課老師	竇鳳鳴	開課期間	一學年之上學期
人數上限	60 人	已選人數	51人

起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第05節
第1週 / 第18週 / 體育場 / 星期四第06節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

教學綱要

一、教學目標(Objective)	1.介紹防身術(跆拳道)的由來)。2.分析講解學會防身術的重要性和意義。3.分組演練如何解脫與擒拿動作練習方法。4.培養學生在日常生活有防身術觀念並能學以致用。5.加強日常生活中所面臨的危機意識。
二、先修科目(Pre Course)	手腳基本動作攻擊練習
三、教材內容(Outline)	防身術介紹 基本動作組合練習: 右腳背旋踢 基本動作組合練習: 左腳背旋踢 基本動作組合練習: 馬步正拳、左右腳背旋踢 基本動作組合練習: 馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓 基本動作組合練習: 馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓、前踢。 擒拿術的練習影片講解 分組練習: 擒拿術(手部掙脫術) 分組練習: 擒拿術(搭肩膀掙脫術) 綜合練習 影片講解 分組測驗(提出問題解答)
四、教學方式(Teaching Method)	1.認識人體的基本結構(肌肉與關節的部位名稱)。基本步伐練習-弓箭步、馬步、三七步、平行步等。2.練習攻擊施力點的技巧3.基本動作組合練習: a.馬步正拳攻擊 b.腳背旋踢 c.前抬腳下壓 d.前踢。
五、參考書目(Reference)	http://www.WORLD TAEKWONDO FEDERATION

2009/9/3 A.介紹防身術(跆拳道)的由來)。B.分析講解學會防身術的重要性和意義。C.培養學生在日常生活有防身術觀念並能學以致用。竇鳳鳴
D.加強日常生活中所面臨的危機意識。

2009/9/10 A.認識人體的基本結構(肌肉與關節的部位名稱)。基本步伐練習-弓箭步、馬步、三七步、平行步等。B.練習攻擊施力點的技巧C.基本動作組合練習: a.馬步正拳攻擊 b.腳背旋踢 c.前抬腳下壓 d.前踢。D.擒拿術的練習影片講解 防身術介紹 基本動作組合練習: 右腳背旋踢 E.培養學生在日常生活有防身術觀念並能學以致用。竇鳳鳴

六、教學進度(Syllabi)

2009/9/17	A.基本動作組合練習:右腳背旋踢 B.認識人體的基本結構(肌肉與關節的部位名稱)。基本步伐練習-弓箭步、馬步、三七步、平行步等。 C.練習攻擊施力點的技巧 D.基本動作組合練習: a.馬步正拳攻擊 b.腳背旋踢 c.前抬腳下壓 d.前踢。	竇鳳鳴
2009/9/24	基本動作組合練習:左腳背旋踢	竇鳳鳴
2009/10/1	基本動作組合練習:左腳背旋踢	竇鳳鳴
2009/10/8	基本動作組合練習:左腳背旋踢	竇鳳鳴
2009/10/15	A.基本動作組合練習:右腳背旋踢 B.基本動作組合練習:左腳背旋踢	竇鳳鳴
2009/10/22	A.基本動作組合練習:馬步正拳、左右腳背旋踢 B.分組練習:擒拿術(手部掙脫術) C.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/10/29	A.基本動作組合練習:馬步正拳、左右腳背旋踢 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/11/5	A.基本動作組合練習:馬步正拳、左右腳背旋踢 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/11/12	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓 B.分組練習:擒拿術(搭肩膀掙脫術) C.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/11/19	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/11/26	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/12/3	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓、前踢 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/12/10	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓、前踢 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/12/17	A.基本動作組合練習:馬步正拳、腳背旋踢、前抬腳下壓、前踢 B.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/12/24	A.綜合練習 B.影片講解 C.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴
2009/12/31	A.綜合練習 B.影片講解 C.分組測驗(提出問題解答)	竇鳳鳴

七、評量方式(Evaluation)

分組測驗(提出問題總複習,實戰練習)

八、講義位址(http://)

<http://www.worldtaekwondofederation>

九、教育目標

重新查詢