

開南管理學院 92 年度第二學期 體育學系科目教學計畫表

科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：柔道、自衛防身術	吳正明	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	大一 大二 大三 年級		二小時
	英文：Judo Selfdence	先修課程	無			
教學目標與內容	<p>一、 養學生體育運動之知識與技能。</p> <p>二、 養成柔道、武術、格鬥自衛防身技能運動之興趣與習慣。</p> <p>三、 鍛鍊健康體能促進自信身心均衡發展。</p>					
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input checked="" type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input checked="" type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他(競賽)					
評量方式	運動技能 60% 學習精神、運動道德、出席率 30% 體育常識與運動認知 10%					
授課使用及參考書籍	<p>柔道家手冊(吳正明、紀俊安作 民國八十八年全國柔道協會教材)</p> <p>格鬥制暴逮捕術(吳正明編作 一九九五年、七月 警察大學, 保全, 公安人員訓練教材)</p>					

科目簡介 (含大綱及教學進度)	
--------------------	--

課程委員會召集人：

主任林國棟

授課教師：吳正明

開南管理學院九十二 學年度第 二 學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	93/02/15—02/21	認識柔道運動	柔道簡史、道場知識	2	柔道教室
二	93/02/22—02/28	認識柔道運動	熱身與樂趣化柔道 活動之應用 握手制暴-上肩、下 挾、虎口	2	柔道教室
三	93/02/29—03/06	柔道與自衛術	護身倒法、演練	2	柔道教室
四	93/03/14—03/20	柔道與自衛術	護身倒法、演練	2	柔道教室
五	93/02/21—02/27	基本技術	柔道技術與護身法 應用練習	2	柔道教室
六	93/02/28—04/03	基本技術	柔道技術與護身法 應用練習	2	柔道教室
七	93/04/04—04/10	應用動作	柔道格鬥制暴術 示範演練	2	柔道教室
八	93/04/11—04/17	應用動作	正面衝抱及反制暴	2	柔道教室
九	93/04/18—04/24	正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮 反制暴	2	柔道教室
十	93/04/25—05/11	正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮	2	柔道教室

			反制暴		
十一	93/05/02—05/08	後攻反制暴擊	後面攻擊及 反擊制暴	2	柔道教室
十二	93/05/09—05/15	後攻反制暴擊	正、前、側踢反制凶 具攻擊之反制暴法	2	柔道教室
十三	93/05/16—05/22	復習演練應用	應用技術重復演練	2	柔道教室
十四	93/05/23—05/29	復習演練應用	應用技術重復演練	2	柔道教室
十五	93/05/30—06/05	實用測驗	分組表演實際操作	2	柔道教室
十六	93/06/06—06/12	實用測驗	個人技術心得分享	2	柔道教室
十七	93/06/13—06/19	體育常識測驗	繳交讀書心得報告	2	柔道教室
十八	93/06/20—06/26	補測、考試	補交、回報	2	柔道教室