

開南管理學院 94 年度第 1 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、格鬥防身術	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 Self-defenses Mixer Martial Arts	先修課程	無			
教學目標 與 內容	一、 養學生體育運動之知識與技能。 二、 養成柔道、武術、格鬥自衛防身技能運動之興趣與習慣。 三、 鍛鍊健康體能促進自信身心均衡發展。					
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	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) 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)					

科目簡介
(含大綱及
教學進
度)

課務組
94.10.20
收文章



課程委員會召集人：

授課教師：吳正明

開南管理學院九十4學年度第1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		認識柔道運動	柔道簡史、道場知識	2	柔道教室
二		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		柔道與自衛術	護身倒法、演練	2	柔道教室
四		柔道與自衛術	護身倒法、演練	2	柔道教室
五		基本技術	柔道技術與護身法 應用練習	2	柔道教室
六		基本技術	柔道技術與護身法 應用練習	2	柔道教室
七		應用動作	柔道格鬥制暴術 示範演練	2	柔道教室
八		應用動作	正面衝抱及反制暴	2	柔道教室
九		正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮 反制暴	2	柔道教室

十		正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮 反制暴	2	柔道教室
十一		後攻反制暴擊	後面攻擊及 反擊制暴	2	柔道教室
十二		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		復習演練應用	應用技術重復演練	2	柔道教室
十四		復習演練應用	應用技術重復演練	2	柔道教室
十五		實用測驗	分組表演實際操作	2	柔道教室
十六		實用測驗	個人技術心得分享	2	柔道教室
十七		體育常識測驗	繳交讀書心得報告	2	柔道教室
十八		補測、考試	補交、回報	2	柔道教室