

開南管理學院 93 年度第一學期 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	0	2
	英文：Judo Selfdence	先修課程				
教學目標 與 內容	一、培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 ()					
評量方式	運動技能 60% 學習精神、運動道德、出席率 30% 運動常識與運動認知 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)						

課程委員會召集人：

主任
廖貴鋒

授課教師：吳正明

開南管理學院九十三年學年度第一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	93/09/20~09/26	認識柔道運動	柔道簡史、道場知識	2/36	柔道教室
二	93/09/27~10/03	認識柔道運動	熱身及樂趣化柔道活動之 應用 握手制暴—上肩下挾虎口	4/36	柔道教室
三	93/10/04~10/10	柔道與自衛術	護身倒法、演練	6/36	柔道教室
四	93/10/11~10/17	柔道與自衛術	護身倒法、演練	8/36	柔道教室
五	93/10/18~10/24	基本技術	柔道技術及護身法 應用練習	10/36	柔道教室
六	93/10/25~10/31	基本技術	柔道技術及護身法 應用練習	12/36	柔道教室
七	93/11/01~11/07	應用動作	柔道格鬥制暴術示範演練	14/36	柔道教室
八	93/11/08~11/14	應用動作	正面衝抱及反制暴	16/36	柔道教室
九	93/11/15~11/21	正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮反制暴	18/36	柔道教室
十	93/11/22~11/28	正面防暴逮捕	抓手腕、衣領、頭髮反制暴	20/36	柔道教室
十一	93/11/29~12/05	後攻反制暴擊	後面攻擊及反擊制暴	22/36	柔道教室
十二	93/12/06~12/12	後攻反制暴擊	正、前、側踢反制凶具攻擊 之反制暴法	24/36	柔道教室
十三	93/12/13~12/19	複習演練應用	應用技術重複演練	26/36	柔道教室
十四	93/12/20~12/26	複習演練應用	應用技術重複演練	28/36	柔道教室
十五	93/12/27~94/1/2	實用測驗	分組表演實際操作	30/36	柔道教室
十六	94/01/03~01/09	實用測驗	個人技術心得分享	32/36	柔道教室
十七	94/01/10~01/16	體育常識測驗	繳交讀書心得報告	34/36	柔道教室
十八	94/01/17~01/23	補測、考試	補交、回報	36/36	柔道教室