



課 綱 Course Outline
體育與運動科學系學士班

中文課程名稱 Course Name in Chinese	武術				
英文課程名稱 Course Name in English	Fighting Skills				
科目代碼 Course Code	PE__42450	班 別 Degree	學士班 Bachelor' s		
修別 Type	學程 Program	學分數 Credit(s)	1.0	時 數 Hour(s)	1.0
先修課程 Prerequisite					
課程目標 Course Objectives					
1. 瞭解中華(傳統)武術源流歷史背景、門派系統、技術、理法思想、等文化價值。 2. 培養尊師重道、崇尚武德、防身衛國的精神。 3. 鍛鍊強壯體魄、柔順靈敏、耐力持久、身手協調、動作優美等特長。 4. 培養正當休閒活動及發揚固有文化國粹、提振武術價值和文化薪傳功能。					
系教育目標 Dept.' s Education Objectives					
1	培養兼具人文與科學素養的優質體育師資。 Bring up high-quality physical education teachers with both humanities and science literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 Bring up personnel specialized sports science talents				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 Bring up professional talented person with sport health and advance				
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.' s Education Objectives	
A	具備體育教學、運動技能指導及實務專項運動訓練的專業知識與能力 Have physical education, sports skills instruction and practice specific sports training expertise and capabilities.				
B	具備體育行政、運動及活動規劃管理的能力。 Have the administrative capacity planning and management of sports and sports activities.				
C	具備運動科學研究的理論知識 Have theoretical knowledge of sports science.				

D	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 Have health-related fitness, exercise prescription and sports injury professional knowledge disposal skills.	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated		
課程大綱 Course Outline		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 中華武術源流(內、外)系統介紹。 2. 武術練習要領與注意事項。 3. (樁法技術分析):(騎馬式、弓箭式、虛步式、獨立式、撲步式)等下肢技術。 4. (拳法技術分析):各種(立拳、平拳、螺旋拳)等上肢動作要領。 5. (掌法技術分析):(立掌、劈掌、橫掌、挑掌、印掌)等技術操作。 6. (腿法技術分析):(前踢腿、蹬腿、擺蓮腿、刮面腿、騰空腿)等技術操作。 7. (步法技術分析):(三才步、猿猴步、跋步、換步、疊步)等要領技術。 8. (身法技術分析):(擺臂旋腰、旋腰輪臂、前後懸臂、左右旋繞)等操作。 9. 各種(套路)技術動作演練。 10. 拳技對練與防身概要演式。 		
資源需求評估(師資專長之聘任、儀器設備的配合...等) Resources Required (e.g. qualifications and expertise, instrument and equipment, etc.)		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 教學教室 2. 教學武術設備 		
課程要求和教學方式之建議 Course Requirements and Suggested Teaching Methods		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 示範演練 2. 實地操作 3. 分組練習 		
其他 Miscellaneous		