



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	Wu Shu				
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)	2. 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。 To cultivate high-quality physical education teachers with both humanistic and scientific literacy.				
2	培養專業化之運動科研人才。 To cultivate specialized professionals in sports science research.				
3	培養運動與健康促進之專業人才。 To cultivate professionals in sports and health promotion.				
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	具備體育教學的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in physical education teaching.				
B	具備運動技能示範與指導的專業知識與能力。 To possess professional knowledge and competencies in demonstrating and instructing sports skills.				

C	具備健康體適能、運動處方及運動傷害處置的專業知能。 To possess professional knowledge in health-related physical fitness, exercise prescription, and sports injury management.	
D	具備運動科學研究的理論知識。 To possess theoretical knowledge in sports science research.	
E	具備專項運動訓練的知識與實務經驗。 To possess knowledge and practical experience in specialized sports training.	
F	具備體育行政與運動管理的能力。 To possess competencies in physical education administration and sports management.	
G	具備休閒運動規劃與行銷的能力。 To possess competencies in recreational sports planning and marketing.	

圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated

課程大綱 Course Outline

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.)

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

1. 示範演練
2. 實地操作
3. 分組練習

其他 Miscellaneous