

# 國立清華大學體育課程綱要

課程名稱：武術-散打

E-mail：ytchiu@mx.nthu.edu.tw

授課教師：邱晨然

授課時間：星期四

## 課程目標：

「武術-散打」是以運動、健身，且經由刺激有趣的對戰練習，培養勇於面對困難的強健身心與自信心，透過精神的高度集中與策略應用的靈活思考，以實事求是的精神為宗旨，承襲國術防身健體的概念，結合西洋技擊的技巧，讓學習者在循序漸進中獲得強健體魄之功效與實用的防身技巧，並注重禮節及武德觀念的傳授，以期在身心都能獲得健全的發展。

## 課程進度：

週次	日期	授課內容
一		課程簡介與說明、
二		基本姿勢及左直拳
三		散打影片教學、手繃帶纏繞
四		步法移動及右直拳組合練習
五		左右直拳及步法聯合練習
六		拳靶打擊練習、防守及閃躲練習
七		拳擊條件實戰對練
八		拳擊實戰對練
九		期中測驗
十		踢腿動作練習-前抬腿、前踢
十一		腳背旋踢、側踢
十二		腿靶踢擊練習
十三		護身倒法練習
十四		摔技練習-大外割
十五		接腿摔、過肩摔
十六		總複習
十七		期末測驗
十八		補行測驗

## 評量方式：

- 1.情意表現：出席勤惰及學習態度40%
- 2.技能測驗：期中測驗 30%及期末測驗 30%

## 課堂要求：

- 1.準時到課，不遲到早退。
- 2.穿著運動衣、褲、鞋，勿穿牛仔褲。