

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D02102
課程中文名稱	拳擊(E)
課程英文名稱	Boxing
學分數	1.0
必選修	選修
開課班級	高年級體育選修
任課教師	李政達
上課教室(時間)	週三第 3 節() 週三第 4 節()
課程時數	2
實習時數	0
授課語言 1	華語
授課語言 2	
輔導考照 1	
輔導考照 2	
課程概述	拳擊運動的發展，歷史久遠，在古代奧林匹克運動會即列為正式的比賽項目。可說是具有傳統的武術競技，但在台灣的發展，卻是參與人數較少的冷門項目。因基本拳種(直、勾、上擊)並不複雜，入門容易，可說是最有效率的格鬥技巧。因此，無論針對男、女同學的防身禦敵，均有直接且立即的幫助，這也是我們想將此項運動介紹，推廣的原因。
先修科目或預備能力	
課程學習目標與核心能力之對應	<p>※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標</p> <p>-----</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.經由拳擊運動的上課，培養學生具備基本的防身技巧，進而增加健康體適能，--，1 建構健康生活 2.經由拳擊有氧的介紹與訓練，培養學生作為抒解壓力終生參與的運動項目，--，2 永續健康照護 3.在安全無虞的前題下，因對手的差異性，提高該項運動的趣味性，藉此訓練學生面對競爭的抗壓性，--，3 休閒技能養成 4.拳擊運動，可訓練學生積極熱忱，守法守紀，不驕不餒的人格特質，--，4 尊重生命價值 5.藉由武術運動習就防身技巧的過程，教育學生體悟一旦出手所帶來的殺傷力是難以掌控的，藉此崇尚武德，養成不輕易與人動武關懷社會的涵養，--，5 真誠關懷社會 6.透過比賽或影片的觀看，瞭解拳擊運動的攻、防技巧，藉由養成欣賞競技運動所散發力與美的感官覺醒，--，6 運動藝術欣賞

	<p>7.習武首重武德的培養，經由運動訓練的過程抒發壓力，建構優質的情緒管理，--，7 優質情緒管理</p> <p>8.同儕間的配合、互動，是攻、防技巧訓練過程中不可或缺的一環，藉由強化互助合作的團隊意識，--，8 強化團體意識</p>
中文課程大綱	<p>1.拳擊運動的簡史、場地、器材、規則之簡介</p> <p>2.選修拳擊需具備的條件和心理素質</p> <p>3.基本動作講解</p> <p>4.直拳介紹(攻擊)</p> <p>5.直拳防禦(防守)</p> <p>6.器材的輔助</p>
英/日文課程大綱	<p>1. Brief introduction on boxing history, venues, equipment, and rules</p> <p>2. What do you need to have physically and mentally for the boxing class?</p> <p>3. Explanation of Basic movements</p> <p>4. Straight punch (attack)</p> <p>5. Straight punch (defense)</p> <p>6. Auxiliary equipment</p>
課程進度表	<p>第一週：1、課程介紹</p> <p>2、選課同學需具備條件及各項規定</p> <p>3、拳擊運動的簡史、場地、器材、規則之簡</p> <p>第二~四週： 1、拳擊運動暖身介紹</p> <p>2、基本動作介紹(直拳簡介,基本腳步介紹)</p> <p>第五~七週：1、手腳配合 基礎防禦技巧介紹</p> <p>2、手繃帶貼紮介紹</p> <p>第八週：體育期中測驗：手繃帶貼紮</p> <p>第九週：期中考停課</p> <p>第十~十二週： 1、基本動作介紹(組合拳練習)</p> <p>2'基礎輔助運動介紹(跳繩 葯球 梨形球)</p> <p>第十三~十五週：1、手靶教學(學員間互拿手靶練習 由此體會出拳的速度與力道和打擊目標)</p> <p>2、配合簡易攻擊與防禦組合</p> <p>第十六週：1、成果檢討(本學期各項技巧實務操作與心得檢討)</p> <p>2、筆試</p> <p>第十七週：期末術科測驗：速度球(梨型球)打擊</p> <p>第十八週 期末考停課</p>
教學方式與評量方法	<p>※課程學習目標，教學方式，評量方式</p> <p>-----</p> <p>經由拳擊運動的上課，培養學生具備基本的防身技巧，進而增加健康體適能，實作演練，實作</p> <p>經由拳擊有氧的介紹與訓練，培養學生作為抒解壓力終生參與的運動項目，課堂講授，實作</p>

	<p>在安全無虞的前題下，因對手的差異性，提高該項運動的趣味性，藉此訓練學生面對競爭的抗壓性，實作演練，同儕互評</p> <p>拳擊運動，可訓練學生積極熱忱，守法守紀，不驕不餒的人格特質，分組討論，設計製作</p> <p>藉由武術運動習就防身技巧的過程，教育學生體悟一旦出手所帶來的殺傷力是難以掌控的，藉此崇尚武德，養成不輕易與人動武關懷社會的涵養，分組討論，口頭報告</p> <p>透過比賽或影片的觀看，瞭解拳擊運動的攻、防技巧，藉由養成欣賞競技運動所散發力與美的感官覺醒，啟發思考，課堂展演</p> <p>習武首重武德的培養，經由運動訓練的過程抒發壓力，建構優質的情緒管理，啟發思考，筆試</p> <p>同儕間的配合、互動，是攻、防技巧訓練過程中不可或缺的一環，藉由強化互助合作的團隊意識，實作演練，課堂展演</p>
指定用書	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
參考書籍	國家 A 級教練講習手冊 中華民國拳擊協會 100、07、06~100、07、08
教學軟體	自編講意
課程規範	<p>一、準時出席上課，勿無故缺曠，欲提早離席務必報備。</p> <p>二、按規定穿著運動服裝、攜帶個人器材(手繃帶、牙墊)。</p> <p>三、上課專心聽講，有不明白處務必詢問清楚。</p> <p>四、上課過程務須嚴謹，切忌以開玩笑心態面對。</p> <p>五、愛惜公用器材，勿恣意破壞，否則照價賠償。</p> <p>六、崇尚武德，不輕易與人動手。</p>