

南臺科技大學 108 學年度第 1 學期課程資訊

課程代碼	04D06803
課程中文名稱	體育生活(三)：拳擊(G)
課程英文名稱	Boxing
學分數	1.0
必選修	自選必修
開課班級	四技電資二甲 四技控晶二甲四技控晶二乙四技休閒二甲四技休閒二乙四技多樂二甲四技多樂二乙四技餐旅二甲四技餐旅二乙
任課教師	李政達
上課教室(時間)	週四第 8 節() 週四第 9 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	一、準時出席上課，勿無故缺曠，欲提早離席務必報備。 二、按規定穿著運動服裝、攜帶個人器材(手繃帶、牙墊)。 三、上課專心聽講，有不明白處務必詢問清楚。 四、上課過程務須嚴謹，切忌以開玩笑心態面對。 五、愛惜公用器材，勿恣意破壞，否則照價賠償。 六、崇尚武德，不輕易與人動手。
課程學習目標與核心能力之對應	※編號，中文課程學習目標，英文課程學習目標，對應系指標 ----- 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

	<p>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</p> <p>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> <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 藥球 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>

<p>教學方式與評量方法</p>	<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>
<p>指定用書</p>	<p>書名：無</p> <p>作者：</p> <p>書局：</p> <p>年份：</p> <p>ISBN：</p> <p>版本：</p>
<p>參考書籍</p>	<p>國家 A 級教練講習手冊 中華民國拳擊協會 100、07、06~100、07、08</p>
<p>教學軟體</p>	<p>自編講意</p>
<p>課程規範</p>	<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>