

# 課程名稱 | 現代武學與傳統武術的對話

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1061-1061H32

授課老師 | 杜明益

最高學歷/ 逢甲大學經濟碩士、政治大學心理所博士

相關學經歷/ 大專教師、警察學校教官、企業主管

現職/ 台南大學老師

上課時間 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2017年03月10日 (星期五)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

運動是促進健康最直接也最沒有爭議的方法，利用部分武術與養生武術動作來運動，單就生理健康的部分，就比其他運動來的有效率，是一套強化心肺功能、肌耐力，優化柔軟度、平衡感以及協調性，提升基礎代謝率以及環境適應力的運動。附加價值則是在平時能更具膽識和自信，提升自我效能，遇到狀況時，還能達到防身、護身的效果。

何以現代武學為名，現代有別於傳統，每個時代與環境都面臨不同的挑戰，產生適當的因應策略，如保護院產而產生的少林功夫，反清復明逃避追殺而成詠春拳，事過境遷，這些制敵的技術則被冠上傳統二字。現代則是針對目前的社會現況、法律問題、民情風俗，提出適當的因應對策。”學”相對於”術”，則是一套有系統，合乎科學邏輯與實證精神，包含物理學、心理學及解剖學。不侷限於單一門派，亦不是速食的防身小技巧，而是一套系統性的武學理論與實踐。此處的武為停止紛爭，不強調格鬥技能，目的在全身，而非爭強鬥狠。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

1、對健康有渴求，願意身體力行者。

2、具備居安思危觀念，崇本務實者。

3、喜歡人際互動，願意接受新事物，並樂於分享者。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1、課堂講述、實際操作。

2、規律運動，促進健康。

3、知己知彼，膽識過人。

4、護人護己，和平致祥。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 上課參與

2. 技能實做

3. 自評(行為改變、績效產生)

教材費 | 50 元

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2017-03-10 晚上07:00~08:50	現代武學	認知學習(武學):現代武學與傳統武術之異同、時事分析。 技術學習:馬上學會擒拿術,抱肘壓腕、公車襲臀反掌
2	2017-03-17 晚上07:00~08:50	虛與實的概念	認知學習(武學):100%的概念,避實就虛,以實應虛。 技術學習:跪姿推推樂,抗力與轉力的體驗。
3	2017-03-24 晚上07:00~08:50	教拳不教步,教步打師傅進、退、閃、轉	認知學習(武學):不怕你比老師強,只怕你不用心學。 技術學習:進、退、閃、轉概念篇
4	2017-03-31 晚上07:00~08:50	預防醫學	認知學習(生理學):上醫治未病,介紹運動與免疫力之關係。 技術學習:45度閃身法 側倒護身
5	2017-04-07 晚上07:00~08:50	運動與生理	認知學習(生理學):談心肺功能、肌耐力、柔軟度與協調性。 技術學習:45度閃身雙人互動、斜砍頸落、斜砍肩落、斜砍臂落、立姿側倒。
6	2017-04-14 晚上07:00~08:50	最大心跳率	認知學習(心理學):知己知彼,強化信心,膽識過人。 技術學習:下肢伸展、踢腿。
7	2017-04-21 晚上07:00~08:50	自我控制	認知學習(心理學):自我控制,成功基石。 技術學習:背部伸展、脊椎旋轉
8	2017-04-28 晚上07:00~08:50	自我效能	認知學習(心理學):知己知彼,強化信心,膽識過人。 技術學習:下肢伸展、踢腿。
9	2017-05-05 晚上07:00~08:50	人際互動	認知學習(心理學):圓融處事,平靜祥和。 技術學習:上肢伸展、反關節控制。
10	2017-05-12 晚上07:00~08:50	分力	認知學習(物理學):90度分力、向下分力。 技術學習:前滾護身、退步後坐。
11	2017-05-19 晚上07:00~08:50	慣性	第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動。 ----- 第二節-
12	2017-05-26 晚上07:00~08:50	槓桿原理	認知學習(物理學):支點、施力點與受力點的配合。 技術學習:同手單抓反掌、坐盤。
13	2017-06-02 晚上07:00~08:50	反關節控制	認知學習(解剖學):關節構造。 技術學習:漢寶控制,前刺控制、斜砍控制、單抓控制。 生命分享周:開放學員外人員參加
14	2017-06-09 晚上07:00~08:50	省力	認知學習(解剖學):肌肉構造,避實(大肌肉)就虛(小肌肉)。 技術學習:自然轉身法、攻勢轉身法、吸吐轉身法。
15	2017-06-16 晚上07:00~08:50	肌肉記憶	認知學習(解剖學):轉換抗力點,瓦解聚力處。 技術學習:轉身控制與單手抓轉身法。
16	2017-06-23 晚上07:00~08:50	後發先置	認知學習(武學):先動者先露破綻,後發得以先制,有賴於角度取得及靈敏速度。 技術學習:雙手單手抓斜進步練習法,正劈乾坤、前刺乾坤

17	2017-06-30 晚上07:00~08:50	捨己從人	認知學習(武學):攻其不備，待其發現時，已被掌控。 技術學習:斜砍轉身控制、正劈反掌控制。
18	2017-07-07 晚上07:00~08:50	回顧與展望	認知學習:心得分享。 技術學習:成果驗收。