

課程名稱 | 健康武學

課程屬性 生命與健康

課程編號 1062-1062H30

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09月08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

要活就要動，藥補、食補不如運動補，健康武學是以健康為體，武學為用展現。是一個高效率，低成本，且兼具實用性的運動。非為競賽而生，也不是盲目的為動而動，純粹以健康為出發點。所謂高效率是指運動對於生理健康，諸如肌力、肌耐力、柔軟度、心肺功能等，在心理健康方面，如自我控制與自我效能，以及身體意象與運動過程的人際互動。武學在其生成背景，為了求贏、求生存，在生理要求上本來就有比一般運動強度更甚、更全面的要求。也因其學習難度與運用範圍，提供了心理層面更高的滿足。所以花同樣的成本，以武學為用，可以收取更高CP值的功效。撇開金錢成本，在時間成本上，因為強度較強的特性，無須投入大量時間，就能獲得同等效果。最為重要的運動成本為身體損傷成本。許多運動為了增加其運動量，會加入競爭元素，來增加訓練時間以及認真程度，然而很多運動傷害及過度使用也由此而生。以豐富內容及廣大進步空間來替換競爭的功能。有別於傳統武術著重生理上的鍛鍊，而非格鬥技巧，以不傷害身體為前提。配合當今社會狀況，達到自我防衛、保護對方及減低日後訴訟糾紛，達到防身、護身之實質效用，內容包含解剖學、物裡學與心理學。有別於格鬥武術和養生武術涇渭分明，將兩者適當的融合，成就實實在在的高效率，低成本，兼具實用性的健康選擇。

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	2017-09-08 晚上07:00~08:50	現代防身	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	2017-09-15 晚上07:00~08:50	健康武學	認知學習(武學):何謂對於健康高CP的選擇,以及如何達到對身體最低損害。 技術學習:45度閃身法 側倒護身
3	2017-09-22 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。
4	2017-09-29 晚上07:00~08:50	教拳不教步,教步打師傅	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。
5	2017-10-06 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度閃身雙人互動、斜砍頸落、斜砍肩落、斜砍臂落、立姿側倒。
6	2017-10-13 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:下肢伸展、踢腿。
7	2017-10-20 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:正拳、正劈坐盤控制,定步進、移步進身法。
8	2017-10-27 晚上07:00~08:50	柔軟度	認知學習(心理學):知己知彼,強化信心,膽識過人。 技術學習:背部伸展、旋轉脊椎,反擒拿拉筋。
9	2017-11-03 晚上07:00~08:50	平衡與協調性	認知學習(心理學):知己知彼,強化信心,膽識過人。 技術學習:斜進身法,正拳入身摔、正劈入身摔、正拳迴轉摔、正劈迴轉摔。
10	2017-11-10 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:斜退身法,同邊單手抓坐盤控制、同手單手抓坐盤控制。
11	2017-11-17 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:單手抓轉身法,同邊單手抓轉身控制、同手單手抓轉身控制。
12	2017-11-24 晚上07:00~08:50	慣性	認知學習(物理學):借力使力,引勁落空。 技術學習:自然轉身法、攻勢轉身法、吸吐轉身法。
13	2017-12-01 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:180度坐盤身法,正拳、正劈坐盤控制。
14	2017-12-08 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:前傾護身法,前滾、空摔。
15	2017-12-15 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:定步閃身法,掛技訓練。
16	2017-12-22 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:後坐身法,前刺落空。

17	2017-12-29 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:後轉身法,正拳拋摔。
18	2018-01-05 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。