

# 課程名稱 | 體適能防身術

課程屬性 生命與健康

課程編號 1072-1072H31

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 2018年11月09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

比瑜珈硬一點，比太極動一點，比健身房有趣不只一點。  
以體適能出發，達到全方位生理、心理健康高CP值效能。  
以實際日常防身為藍圖，建立系統性實用技能。

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 | 1 學分 1000 元（9 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	2018-11-09 晚上07:00~08:50	聰明選擇	認知學習： 資源有限，人生幸福 理性邏輯，科學驗證 博觀約取，旁徵博引 技術學習： 柔軟度與肌力訓練 1. 坐步前壓腿 2. 弓步上伸背 3. 仆步擺POSE
2	2018-11-16 晚上07:00~08:50	運動與勞動	認知學習： 傷身還是健身 勞動後還須運動嗎?還能運動嗎? 技術學習： 柔軟度與肌力訓練 5. L型劈腿 6. 三角型 下犬式 7. 低姿英雄式
3	2018-11-23 晚上07:00~08:50	奪標與達標	認知學習： 精益求精與邊際效用遞減 顯著差異與實際意義 技術學習： 柔軟度與肌力訓練 9. 側劈 10. 橫劈 正劈
4	2018-11-30 晚上07:00~08:50	運動量還是數字 累積	認知學習： 超級、極限與迷思 二頭肌爆裂事件 技術學習： 柔軟度與肌力訓練 12. 鐵牛耕地 眼鏡蛇式 13. 併腿體前彎 14. 肩頸倒立
5	2018-12-07 晚上07:00~08:50	武術無用論 騙子滿天飛	認知學習： 誰跟你徒手搏擊啊 怎麼會有人那麼傻要上去被人打 依據用途挑選工具 實戰不等於實用 技術學習：
6	2018-12-14 晚上07:00~08:50	選擇防身技巧常 見的迷思	認知學習： 哪個厲害跟哪學 哪裡人多往哪去 一招必勝，所向無敵 簡單易學，一蹴可及 技術學習： 身法與活樁

			1. 旋轉拉門 2. 坐步轉弓步 3. 馬步轉弓步
7	2018-12-21 晚上07:00~08:50	傳統武術還是綜合格鬥	認知學習: 傳統武術與因時制宜 綜合格鬥與使用場域 企業經營與欺世盜名 技術學習: 身法與活樁 4. 馬步轉坐步 5. 坐步轉坐步
8	2018-12-28 晚上07:00~08:50	健康、防身與虛榮	認知學習: 黑帶是高手嗎? 搏擊冠軍實用嗎? 技術學習: 身法與活樁 7. 45度閃
9	2019-01-04 晚上07:00~08:50	一式多效 高CP值 低成本	認知學習: 效用與成本分析 想想，啥是運動最重要的成本 技術學習: 9. 移步進坐盤