

課程名稱 | 體適能護身術

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H24

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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2019年03月06日（星期三）

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

起心動念

1. 健康全方位：

坊間許多標榜健康的課程，不是缺乏科學理論就是不夠全方位，在繁忙的當今社會，提供一套有效率且確實又不傷身的健康運動。

2. 護身好實際：

與其談格鬥，不如談護身較為實際。配合當今社會現況，達到自我防衛、保護對方及減低日後糾紛，達到防身、護身之實質效用，

3. 國立大學社區推廣：

將國立大學正式課程，推廣於終身教育，平日規律運動保健康，需要時護人護己，永保安康。

特色

1. 認知與技術雙管齊下，健康與護身雙修

認知方面以科學思維出發，內容包含解剖學、物理學與心理學，以及目前常見的偏差與觀念釐清。技術方面，包含六大範疇，與八大心法。

邊想邊練，方向正確，才不至於走冤枉路，甚至造成身體損傷。

2. 合作對練，兼顧安全與實際

超越打空架知空泛無用，與比賽多所限制之不切實，以小博大，以寡敵眾。

學習沒有您想的那麼難 課程遠遠比您想的還要精彩

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)

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（6 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2019-03-06 晚上07:00~09:50	豐富與競爭；完整與局部；實際與虛華	認知學習： 相見歡，課程介紹。 以全方位的健康訴求，達到完整的生理健康鍛鍊。 以實際可能遭遇的防身護身需求做出有效的因應。 為避免競技運動所造成的身體損傷，豐富的內容以及趣味的互動，取代以競爭為強化運動動機的設定。 追求全面健康，與零身體損害成本的運動。 內涵包含伸展樁步・身法・控制・護身與組合六大區塊，分別強化伸展-柔軟度與肌力；樁步-肌力與協調性；身法-瞬爆力與協調性；控制-柔軟度與協調性；護身-肌耐力與柔軟度；組合-肌力・協調性・瞬爆力・柔軟度與心肺功能。 一套平時保健康，危時防護身的完美結合。
2	2019-03-13 晚上07:00~09:50	選擇の藝術	認知學習： 資源有限，機會無窮，如何聰明，開創人生幸福。 利用理性邏輯，科學驗證，不打迷糊仗，不走冤枉路。 博觀約取，旁徵博引，形成高性價比的組合。 體能學習： 伸展-3. 仆步擺POSE · 4. 翹腳側彎腰 · 5. L型劈腿 樁步- · 馬步轉坐步 身法-斜退 控制-轉身
3	2019-03-20 晚上07:00~09:50	身體意象	認知學習： 紙片女與肌肉男的悲歌 人魚線 事業線 與裏小腳之異曲同工 使用型的身材應該長甚麼樣 體能學習： 伸展-6. 三角型 下犬式 · 7. 低姿英雄式 · 8. 芭蕾劈腿前身 鴿式 · 9. 側劈 · 10. 橫劈 正劈 · 11. 蝴蝶抖 樁步-方塊步
4	2019-03-27 晚上07:00~09:50	運動對人生的好處	認知學習： 生理健康-體適能 協調性 代謝率 心理強大-自我效能 自我控制 紓解壓力 調節情緒

			身材勻稱-身體意象 人際祥和-人際互動 自尊 體能學習： 伸展-12. 鐵牛耕地 眼鏡蛇式 · 13. 併腿體前彎 · 14. 肩頸倒立 · 15. 跪姿後仰 椿步- · 坐步轉坐步 身法-斜退 控制-轉身 護身-側倒 組合-同手單手抓轉身 · 雙手雙手抓轉身
5	2019-04-03 晚上07:00~09:50	運動量還是數字 累積	認知學習： 極限的迷思 追求X軸的極限還是Y軸上的至善。 剖析二頭肌爆裂事件與超馬媽媽截肢事件。 體能學習： 護身-三點停止式
6	2019-04-10 晚上07:00~09:50	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 體能學習： 伸展-旋轉脊髓4式-仰臥轉跨 · 跪姿轉身 · 三點一線 · 背後摸腳 椿步-旋轉拉門 身法-定步閃 · 後坐 控制-撐掌