

課程名稱 | 6/13開 | 體適能護身術三堂課

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H26

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 每週四上午09:00-11:50 第一次上課日期 2019年06月13日 (星期四)

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)

5. 備註&推薦書目

【選課建議】

- 3/7~6/6，週四早上9:00~11:50「心的旅行」二學分12週/黃玉雲老師/後甲國中上課
- 6/13、6/20、6/27，週四早上9:00~11:50「體適能護身術三堂課」0學分3週/杜明益老師/後甲國中上課

招生人數 | 26 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 0 學分 600 元（3 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	2019-06-13 上午09:00~11:50	豐富與競爭；完整與局部；實際與虛華	<p>認知學習： 相見歡，課程介紹。 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，切合實際需求。 他山之石，縱觀熱門運動之美麗與哀愁。</p> <p>體能學習： 伸展-坐步前壓腿、弓步上伸背 樁步-馬步轉弓步、旋轉拉門 身法-斜進 控制-迴轉、入身</p>
2	2019-06-20 上午09:00~11:50	選擇の藝術	<p>認知學習： 運動對於生理、心理健康的益處與人際互動的關係。 傳統養生與科學健康之差異。 運動之低成本與高性價比。 內涵六大區塊，包含伸展、樁步、身法、控制、護身與組合，分別強化伸展-柔軟度與肌力；</p> <p>體能學習： 伸展-仆步擺POSE、翹腳側彎腰、L型劈腿 樁步-馬步轉坐步 身法-斜退 控制-轉身</p>
3	2019-06-27 上午09:00~11:50	運動對人生的好處	<p>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</p>

身材勻稱-身體意象
人際祥和-人際互動、自尊

體能學習:

伸展-三角型 下犬式、低姿英雄式、前彎側劈
鴿式、側劈、.橫劈 正劈、蝴蝶抖

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