國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		防身術（Body defence）
課程目標		（一）學習防身、自衛要領及臨陣應變能力。 （二）訓練擒拿投摔之技能，發展機智、勇敢、敏捷、果斷之能力。 （三）淬練武德修養及學習受用之運動技能與培養規律性的運動習慣。
選修資格		凡未曾選修防身術之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		（一）防身術基礎能力訓練。（二）防身解脫法。（三）徒手攻防法：上肢、下肢擊打及擒拿投摔法。（四）徒手制械法（刀、棍等）。（五）人體弱點及人體武器的介紹與利用。（六）修習者應變能力及膽量之養成。（七）體適能理論與實際之了解與應用：自我訓練法。（八）緊急運動傷害處理與預防。（九）影片教學：技術與實戰。
教材進度	週次	教　材　進　度　內　容
	一	1.防身術定義、範圍及目的。　2.人體穴脈要害介紹　3.基礎能力訓練。4.六步拳之一：1～3路。5.熱身運動的理論與應用：生理因素、編配方式、操作時應注意事項。
	二	1.六步拳之二：4～6 路。2.基本手法、步法練習　3.雙人基本攻防練習。4.運動傷害預防及注意事項：從事防身術運動可能導致之運動傷害；PRICEE 原則的原理及操作介紹。5.健康體適能介紹：柔軟度的健康意義、生理限制條件；改善之訓練處方。
	三	1.基本手法、腿法、步法功力訓練。2.解脫法的原理：平衡、圓弧及槓桿原理之應用。3.認識人體穴位弱點：頭部、上肢、下肢及軀幹部位。4.自我防禦之基本姿勢。5.健康體能（二）：肌力的健康意義、生理限制條件（速度、爆發力）、 處方設計：改善下肢各肌群之訓練方法。
	四	1.解脫法介紹一：直拳、勾拳、後抱、前抱示範說明。2.認識人體各部位武器：頭部、上肢、下肢及軀幹部位。3.應敵時之預備：生理及身體之防衛動作及技巧；心理調整。4.健康體能（三）：肌耐力的健康意義、生理限制條件（時間因素、持續力）；5.改善之訓練處方設計及操作。
	五	1.徒手解脫法二：執領、抓肩、抓胸解脫法示範說明。 2.護身倒法：自我保護的意義、目的及操作要領示範說明。 3.健康體能（四）：心肺功能的健康意義、生理限制條件；改善訓練處方之設計及操作。
	六	1.徒手解脫法三：抓手、抓腿、攬抱、抓髮解脫要領示範說明。 2.進階護身倒法示範說明（蹤跳）。3.簡易擒拿法介紹: 反制之有效時機、技巧及應用。 4.健康體能（五）：體脂肪的健康意義、生理限制條件；改善之訓練處方。
	七	1.徒手擒拿法一：摸臉、鎖喉、壓背、壓胸示範說明。 2.健康體能（六）：簡易評估法；測量儀器使用；結果解釋及意義。
	八	1.徒手擒拿法二：關節法手部及肘部攻防法示範說明（小纏絲手）。2.天地摔（腰部應用）
	九	1.摔投法一：大外割摔法（破勢竅門等）2.搏鬥的技術應用要訣。 4.健康體能（七）：心跳率測量及運動訓練時的使用。
	十	1.摔投法二：過肩摔摔法（推拉勾竅門、提防反摔等） 2.健康體能（八）：運動健康管理概念與實務。
	十一	1.閃躲移位技巧：步法、頸部、腰及膝部的動作及技巧。 2.搏鬥訓練及訓練法：一膽二眼三巧四力；重心、圓弧及損桿原理之利用。
	十二	1.腿擊法一：前踢、跳踢、下壓踢及其連續操作之示範說明。 2.體能訓練法：速度、爆發力、肌力、持久力、協調性及敏捷性能鍛鍊處方。3.健康體能（九）：簡易評估法及結果代表意義及說明。
	十三	1.腿擊法二：側踢、後踢其連續操作之示範說明及練習。2.武德修養及應敵時快、準、狠之矛盾闡釋。3.健康體能（十）：單次及長期運動訓練內容之安排設計。
	十四	1.地面壓制法介紹：正面及側面壓制、2.制肘等要領示範說明。制械法拿取時之應注事項及技術學習：例空手入白刃（應用）。3.自我體能訓練法：評估及設計自己之運動訓練處方。
	十五	1.制械法二：奪槍、奪棍（應用）等要領示範說明。 2.視聽教學：錄影帶臨摹及觀賞（技術篇、觀念篇及應用篇）。
	十六	1.綜合應用練習：一對一、一對二及一對多打法（練有定式、用無定法）。 2.搏鬥的意志力要訣及培養法；意象練習技術及喚醒水準提昇。
	十七	總複習及基本體能測驗
	十八	1.學科測驗　2.術科測驗
給分標準		學科：10%　出席勤惰：15%　學習精神：15%　術科：60%（含跑或走 30 分鐘，不計距離 5%）
測驗項目		一、雙人實戰對練 20%　二、型場套路 15%　三、綜合攻防 20%　四、基本體能測驗 5%
參考書籍		1.　　（1988）現代防身術　台北：大台北出版社 2. 鄒元生著（1986）擒拿術對練法　台北：華聯出版社