

國立勤益科技大學通識教育學院

111 學年度 1 學期 教學大綱

部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修推廣部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修學院/專校	學制	<input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專
授課教師	陳小平	教師學歷	國立台灣體育大學碩士
教師經歷	全國大專體育總會合氣道委員會執行秘書、本校合氣道代表隊教練、合氣道七段師範 A 級教練裁判、本校專任教師。	教師級職	副教授
科目名稱(中)	合氣防身學		
科目名稱(英)	The "AIKI" defense knowledge		
開課單位	<input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心 <input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心	學分/學時數	2/2
優質課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input checked="" type="checkbox"/> 工作(職場)倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發		
科目與通識核心能力關聯	<input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 創意思維能力 <u> </u> % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>30</u> % <input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 <u> </u> % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 <u> </u> % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 <u> </u> % <input type="checkbox"/> 博通宏觀能力 <u> </u> % <input checked="" type="checkbox"/> 倫理關懷能力 <u>30</u> %		
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程		
跨領域課程	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) <input type="checkbox"/> 自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達 100%)		
教科書	1. 自衛學 2. 生存手冊 3. 運動安全手冊 4. 意外事件處理 5. 犯罪行為		
參考書目	陳小平(民 90)，老子柔弱思想與合氣道不爭原理探究。 陳小平(民 90)，合氣防身術理論與實際		
教學目標	1. 職場安全與休閒活動中危機防範與處理，養成的和諧人際關係。 2. 培養預知與預防的能力。 3. 建立安全預防的觀念，達到快樂平安健康目的。 強化對突發事件的危機處理能力，自身的安全防衛技巧。		
評量方式	量化：平時出席(30%) 期中考(30%) 期末考(40%)		
內容綱要	1. 利用『不爭不鬥順乎自然』合氣哲理，運用在職場安全與休閒活動中危機防範與處理，達到和諧人際關係的養成。 2. 培養預知與預判的能力，事先的防範勝於事後補救，凡事預判危險於前平安無憂。 3. 建立安全預防的觀念，『快快樂樂出門，平平安安回家』達到快樂平安健康目的。 4. 模擬情境中對突發事件的危機處理能力與預先判斷潛在危險因素排除，強化自身的安全防衛技巧。		
教學方式	1. 採用課堂講授方式 2. 每次上課分別就各單元並配合網路教學影片教學討論案例 3. 學生將於課堂/運動場館進行實際操作、討論或提問。		
創新教學活動設計	(若有的話，請敘述本科目融入那些創新的教學活動設計)		

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教學內容	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫
1	<p>說明課程目標、上課方式、活動實施注意事項及成績考核、課程大綱介紹。</p> <p>依個人修習合氣道技術本質之精神調整如何經驗分享，遷移結合在生活中排除危機與處理。</p>	<p>1. 點名互相認識。</p> <p>2. 滾動式教學：了解學生需求調整上課方向。</p> <p>3. 分組。</p>
2	<p>『合氣防身學』基本概念；</p> <p>合氣防身學的理論基礎，以老子的柔弱思想與合氣道不爭的原理。旨在了解合氣道的不爭原理與老子的柔弱思想，透過歷史文獻系統歸納後實有吻合之處。</p>	<p>1. 講授。</p> <p>2. 討論。</p>
3	<p>合氣哲理與人際之間的運用；</p> <p>不爭鬥原理，更支持這項武術運動都與我中華民族文化脫不了的臍帶關係。藉由柔弱思想與合氣道不爭的原理反應出合氣防身學在理論基礎思想教育上之必要，更是和諧人際關係之基石。</p>	<p>1. 講授。</p> <p>2. 討論。</p>
4	<p>職場的安全與防範；</p> <p>1. 人與人之間處理。</p> <p>2. 人與物之間處理。</p> <p>3. 人與地之間處理。</p> <p>4. 人與時之間處理。</p>	<p>1. 講授。</p> <p>2. 討論。</p> <p>3. 分組實況演練。</p>
5	<p>合氣哲理在『攻』與『防』的運用；</p> <p>以老子具體的攻與防上來說明這個道理：「善為士者，不武(防)；善戰者，不怒(攻)；善勝敵者，不與(不爭)。</p>	<p>1. 講授。</p> <p>2. 討論。</p> <p>3. 分組實作：在話語上攻防。 在肢體上攻防。</p>
6	<p>陸上休閒運動安全與防身；</p> <p>1. 徒手攀岩與裝備。</p> <p>2. 登山安全與裝備。</p> <p>3. 溯溪安全與裝備。</p>	<p>1. 影片賞析。</p> <p>2. 作業：看完影片後寫出優缺心得與補充說明後，上傳數位學習平台。</p>
7	<p>水上休閒運動安全與防身；</p> <p>1. 浮潛安全與準備。</p> <p>2. 泛舟安全與準備。</p> <p>3. 風浪板安全與準備。</p> <p>4. 帆船安全與準備。</p> <p>5. 滑水安全與準備。</p> <p>6. 衝浪安全與準備。</p> <p>7. 獨木舟安全與準備。</p>	<p>1. 分組討論</p> <p>2. 心得報告</p>

8	航空休閒運動安全與防身； 1.三角翼(含動力)安全與準備。 2.滑翔傘(含動力)安全與準備。 3.超輕航機安全與準備。	1.分組討論 2.心得報告
9	休閒活動意外事件防範與處理； 1.露營安全與準備。 2.夜店安全與準備。 3.KTV安全與準備。 4.交通安全與準備。 5.其他休閒活動安全與準備。	1.分組討論 2.心得報告
10	期中考(閱讀報告)	繳交心得報告
11	合氣防身、養身、健身三功能的原理； 1.如何以弱打強、已少勝多，關節穴道處理。 2.配合呼吸丹田運氣發力養身。 3.強化關節韌度、核心骨骼肌群。	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得
12	合氣防身、養身、健身三功能操演； 1.手腕運動。 2.甩手運動。 3.划船運動。 4.左右擺動。	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得
13	徒手自衛防身的原理； 1.禦敵姿勢(有欺敵效應) 2.護身倒法(有預防摔到犁田降低傷害) 3.化圓閃身(有巧妙閃躲化敵於無形)	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得
14	徒手自衛防身操演； 1.二教：手腕背韌帶的控制與潰敵。 2.三教：手腕右側方韌帶的控制與潰敵。 3.反手：手腕左側方韌帶的控制與潰敵。 4.六教：手腕上方內關穴韌帶的控制與潰敵。	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得
15	器械自衛防身的原理； (劍/杖/短刀)的一對一/一對多應對以及兵器對兵器或空手對兵器的戰術與戰略；其中以體術徒手自衛防身術的原理來操作。	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得作
16	器械自衛防身操演； 1.上方(上段)砍刺的空手奪兵器的戰技。 2.斜方(中段)砍刺的空手奪兵器的戰技。 3.前方(下段)砍刺的空手奪兵器的戰技。	1.講授/分組實作 2.作業：上傳學習心得
17	1.模擬現況實際操作演練自衛防身技巧。 2.評量學習熟練度。	1.綜合討論 2.分組實作操練評量
18	期末考	1.成果發表會。 2.心得彙編成冊提供日後參考。

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，另所跨之領域課程內涵至少須達 30%以上。

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。