

臺北市立大學 102 學年度第 2 學期第 1 次院課程委員會會議紀錄

一、時間：103 年 2 月 24 日（星期一）上午 10 時 30 分

二、地點：天母校區行政六樓 617 會議室

三、主席：賴院長政秀

四、出席人員：委員人數 24 人、出席人數 18 人

五、確認前次會議紀錄及執行情形：

提案一：有關球類運動學系開設「國際專項競賽實務」課程案，提請 討論。

決 議：經 14 位委員舉手投票通過：本案請球類系與徐敬亭委員充分討論有關設計為遠距教學課程後，提下學期之校級課程委員會。

執行情形：待球類系與徐敬亭委員討論後回覆。

提案二：有關水上運動學系課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案三：有關修訂陸上運動學系課程委員會作業要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案四：有關技擊運動學系課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案五：有關運動科學研究所課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案六：有關競技運動訓練研究所課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案七：有關運動器材科技研究所課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

提案八：有關運動教育研究所課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

決 議：修正後通過。

六、提案討論：

提案一：有關水上運動學系 103 學年度第 1 學期新聘專任教師課程及資格條件乙案，提請 討論。

提案單位：水上運動學系

說 明：

一、 本案依本校 102 年 9 月 24 日校務會議決議，102 學年度以後進用之教師聘任及升等，依教育大學所定「臺北市立教育大學教師聘任與升等評審辦法」規定辦理，該辦法第 6 條第 1 項第 1 款規定略以：「…請將徵聘教師公告，提系務會議初審後，簽會教務處及人事室分別就課程及資格條件審查無誤後提院課委會複審及提校教評會審議。」

二、 本案業經 102 學年度第 2 學期第 1 次水上系系務會議通過(附件一，第 5 頁)。

三、 103 學年度第 1 學期水上系專任教師授課時數，如下：

姓名	職稱	授課科目	應授課時數	實授課時數	備註
新聘教師	講師	鐵人三項 專長訓練	12	12	

四、水上系徵聘專任教師公告（附件二，第9頁）。

決 議：照案通過。

附帶決議：提案相關會議，建請修改教師聘任條件之複審程序。

提案二：有關追認技擊系 103 學年度新增角力專長項目乙案，提請 討論。

提案單位：技擊運動學系

說 明：

一、為配合臺北市政府發展運動種類政策，技擊系擬自 103 學年度起招收角力選手並請追認自 103 學年第 1 學期開設角力專長課程，檢附 103 學年度角力專長課程綱要(附件三，第 10 頁)。

二、本案業經技擊系 102 年 11 月 25 日專簽通過，亦於 102 年 12 月 6 日招生委員會及 102 學年度第 5 次(102 年 12 月份)行政會議通過。

決 議：通過追認。

提案三：有關技擊系空手道專長課程擬於 103 學年度起分設男、女二類開課乙案，
提請 討論。

提案單位：技擊運動學系

說 明：

一、依據技擊系 102 學年度第 1 學期第 3 次系務會議決議及 102 學年度第 1 次系課程委員會議決議續辦。

二、為精進本校空手道代表隊訓練績效及因應 2020 年東京奧運示範賽，技擊系空手道專長擬自 103 學年度起分設男、女二類開課，並以技擊系現有師資分別授課，調整後專長時數如下所示。

103 學年度第 1 學期技擊系空手道教師專長時數分配明細表					
專長項目	教師姓名	授課時間	原時數	102-2 上課時數	103 學年度 修訂
空手道(女)	謝富秀	一二四五 789	12	2	12
空手道(男)	寧玉麟	一二四五 789		10	12

決 議：建議提出通盤計畫，專簽陳核後再議。

提案四：有關休閒運動管理學系課程委員會議設置要點備查案，提請 討論。

提案單位：休閒運動管理學系

說 明：

一、依據本院課程委員會第四條規定辦理。

二、本要點業經 102 學年度第 1 學期第 5 次休管系系務會議通過。

決 議：休管系課程委員會議設置要點條文，修正後通過如下表所示：

臺北市立大學體育學院休閒運動管理學系課程委員會設置要點	決議
一、依據本校課程委員會設置辦法第四條規定訂定之。	一、本要點依據臺北市立大學體育學院課程委員會設置要點第四點規定訂定之。
二、本會任務如下： (一)審議本系專業必修及選修科目。 (二)審議本系開設之課程及新增、異動課程之調整。 (三)審議本系課程標準與教學評量事宜。 (四)研議其他有關課程事宜。	通過
三、本會設置委員八人，系主任為當然委員並兼主任委員、專任教師四人、校內外學者專家、產業界或畢業校友一人及學生代表二人(大學部及碩士班各一人)組成之，任期一年，連選得連任。校內外學者專家、產業界或畢業校友代表由系務會議推選擇聘之。	建議修改委員人數為單數。
四、本委員會會議應有二分之一(含)以上委員出席，始得開議。未達出席人數二分之一(含)之同意，不得決議。本委員會之決議事項，提院課程委員會審議辦理。	通過
五、本會每學期召開會議一次為原則，由主任委員擔任主席，必要時得召開臨時會議。	五、本會每學期召開會議一次為原則，由主任委員擔任主席。
六、本要點經系務會議通過，陳請院長核定後，提送院課程委員會備查。	六、本要點經系務會議通過，陳請院長核定後，提送院課程委員會備查。

提案五：有關運動藝術學系課程委員會設置要點備查案，敬請 討論。

提案單位：運動藝術學系

說明：

一、依本院課程委員會設置要點第四點「…各學系(所、學位學程)應分別訂定其設置要點，並送本委員會備查。」辦理。

二、本要點業經 102 學年度第 1 學期第 8 次動藝系系務會議通過。

三、動藝系系課程委員會設置要點條文，如下表：

臺北市立大學體育學院運動藝術學系課程委員會設置要點	說明
一、本要點依據臺北市立大學體育學院課程委員會設置要點第四點規定訂定之。	法源依據
二、本委員會每學期至少召開會議一次，審議下列事項： (一)本系開設之課程及新增、異動課程之調整。 (二)本系課程評鑑事宜。	會議任務說明

(三) 其他有關課程事宜。	
三、本委員會設置委員七至十一人，系主任為主任委員，本系專任老師為當然委員，得視需要聘請校外委員若干人，任期一年，均為無給職。	會議成員組成及任期說明
四、本委員會設置學生代表二人，由本系系學生會學生代表擔任之。	會議成員組成說明
五、本委員會設置執行秘書一人，由主任委員指定擔任之，綜理有關業務。	
六、本要點經系務會議通過，陳請院長核定後，提送院課程委員會備查。	

決議：照案通過。

提案六：有關體育與健康學系課程委員會設置要點備查案，敬請討論。

提案單位：體育與健康學系

說明：

- 一、依本院課程委員會設置要點第四點「…各學系（所、學位學程）應分別訂定其設置要點，並送本委員會備查。」辦理。
- 二、本要點業經 102 學年度第一學期第 3 次體健系系務會議通過。
- 三、體健系課程委員會設置要點條文，如下表：

臺北市立大學體育與健康學系課程委員會設置要點	說明
一、本要點依據臺北市立大學體育學院課程委員會設置要點第四點規定訂定之。	
二、本委員會任務如下： （一）審議本系課程架構。 （二）審議本系開設課程之資源與師資。 （三）規劃與審議本系課程評鑑及研議課程改進方案。 （四）審議其他與課程相關事宜。	
三、本委員會設置委員九人，系主任為主任委員，本系專任老師為當然委員，得視需要聘請校外委員若干人，任期一年，均為無給職。	
四、本委員會設置學生代表二人，由本系學士班及碩士班學生各推派代表一人擔任之。	
五、本委員會會議應有二分之一（含）以上委員出席，始得開議。未達出席人數二分之一（含）之同意，不得決議。	
六、本委員會每學期至少召開一次會議。	
七、本要點經系務會議通過，陳請院長核定後，提送院課程委員會備查。	

決議：照案通過。

七、臨時動議：無

八、散會：11 時。

第一層決行

檔號：
保存年限：

簽於水上運動學系

103年2月10日

主旨：檢陳水上運動學系102學年度第2學期第1次系務會議紀錄，
簽請核示。

說明：

- 一、本系於103年2月7日(星期五)上午10時30分，召開本學期「第1次系務會議」。
- 二、檢附會議記錄乙份。

敬陳 校長

會辦單位：人事室、教務處(課務組)

承辦單位電話：

審 核 決 行

副校長 謝智德
0210/1445

教授兼體育學院院長 賴政秀
0210/1830

台北市立大學 陳顯宗
0219/1600

依水上運動學系
見辦理

石業
0220/1500

教務處
(課務組)

人事室

助理教授兼課務組組長 徐敬亭
0219/0905

教授兼教務處 歐遠帆
0216/1745

- 一、本案依本校102年9月24日校務會議決議，102學年度以後進用之教師聘任及升等，依教育大學所定「臺北市立教育大學教師聘任與升等評審辦法」規定辦理，查該辦法第6條第1項第1款規定略以，請將徵聘教師公告，提系務會議初審後，簽會教務處及人事室分別就課程及資格條件審查無誤後提院課程委員會複審及提校教評會審議。
- 二、本校共同甄聘教師條件為博士學位，該系徵聘教師公告學歷改為碩士以上學位是否合宜，陳請鈞裁，惟如奉核後，請提院課程委員會複審後提103年3月5日102學年度第2學期第1次校教師評審委員會審議並將徵聘教師公告電子檔 email 至 rwhwang@utapei.edu.tw 彙辦。

附註：
該系所聘教師為
球科專長師。

台北市立大學 王保進
教務處學務副校長
0218/1600

副校長 謝智德
0219/1445

教授兼體育學院院長 賴政秀
0210/1830



臺北市立大學體育學院水上運動學系 102 學年度第 2 學期第 1 次系務會議紀錄

會議時間：中華民國 103 年 2 月 7 日（星期五）10 時 30 分

會議地點：本校鴻坦樓 6 樓水上運動學系辦公室

主 席：劉主任德智

出席人員：陳福財老師（請假）、徐廣明老師、許瓊云老師（請假）、
陳秀華老師、林惠美老師

列席者：林芸穗助教

壹、主席致詞：

貳、業務報告：

- 一、本校 103 年春節團拜時間為 2 月 14 日(星期五)上午 9 點 30 分於校本部公誠樓 2 樓第 3 會議室舉辦摸彩活動，歡迎師長踴躍參加。
- 二、學務處健康促進中心通知本校修訂「臺北市立大學校園菸害防制管理作業要點」及「臺北市立大學菸害查察學生輔導標準作業流程」，請師長協助加強宣導。
- 三、本系 103 年度「印刷費」金額為 35,000 元，作為編印教學或學生手冊或系刊用，老師如有需求請提出申請。
- 四、本系 103 年資本門採購案計有多功能計時器 2 台金額為 80,000 元（游泳專長）、步調鐘 1 台金額為 18,000 元及心率錶(專業型)3 台金額為 44,400 元（鐵人三項專長）依分區總務組通知由體育室統一辦理採購發包事宜；另請各專長老師確實盤點物品及財產，如需辦理報廢作業，請填妥「財務減損單」。
- 五、請各老師自即日起至 103 年 2 月 15 日前上網登錄 102 學年度第 2 學期授課大綱；另上課時間自 103 學年度起調整為下午 1 點 10 分（目前上課時間仍為 1 點）。
- 六、有關 102 學年第 2 學期申請教學助理，截止日至 103 年 2 月 11 日止（已轉寄 email 通知）。
- 七、人事室通知 102 學年度第 2 學期子女教育補助費申請作業，自即日起至 103 年 2 月 27 日止，請填寫申請表(請至人事室網頁表單下載或人事室領取)1 式 2 份(敬請簽名或蓋章)，並檢附收費單據正本（國中、國小免附證明，如係繳交影本，應提供 2 份並由申請人書明『與正本相符並簽名』；如係轉帳繳費者，應併附原繳費通知單）。就讀進修部者需填列切結書切結無工作，請於期限

參、提案討論

案由一：有關本系 103 學年度第 1 學期擬聘專任教師聘用條件乙案，
提請 討論。

說 明：

一、依本系 102 學年度第 1 學期第 6 次系務會議決議暨人事室會
簽續辦。

二、新聘教師作業期程表，如下：

項目	預訂作業時間	備註
召開系務會議	103 年 2 月 7 日	簽會教務處及人事室
召開院課程委員會	103 年 3 月 5 日前	
召開校教評會	103 年 3 月 5 日	
徵聘教師公告	103 年 3 月 12 日前	
應徵者截止收件時間	103 年 4 月 30 日止	公告 50 天
系所遴選作業（含無教師證者須先 辦理外審並簽請校長核准）	103 年 5 月 31 日止	
院教評會審議	103 年 6 月 18 日前	
校教評會審議	103 年 6 月 18 日	
核發聘書暨職名章	103 年 8 月 1 日前	

三、檢附聘用條件（公告版範例），如下：

臺北市立大學 103 學年度第 1 學期徵聘教師公告（範例）				
學院	用人單位	員額	需具備資格條件學歷/專長及要件	附註
體育學院	水上運動學系	講師 1 名	<p>學歷： 具碩士以上學位</p> <p>專長及要件： 運動訓練專業 鐵人三項專業訓練</p> <p>1. 具備鐵人三項運動國家(B)級 以上教練證照。</p> <p>2. 近三年曾指導或代表國家參 加鐵人三項國際正式錦標 賽。</p> <p>授課科目： 鐵人三項專長訓練</p>	<p>一、自 103 年 8 月 1 日起聘。</p> <p>二、應徵日期：即日起至 103 年 4 月 30 日止（以限時掛號 戳為憑）。</p> <p>三、優先考慮之應徵者條件： （一）具備全英文授課能力。 （二）認同本校定位與發展。</p> <p>四、各系共同應備應徵文件： （一）碩士學位證書（持國外學歷而無教師證書者，其 國外學歷證件及歷年成績單須經駐外單位驗證 後，檢附中文譯本各一份申請）。 （二）如具助理教授(含)以上教師證書者，請檢附教師 證書影本 1 份。 （三）研究所成績單。 （四）學位論文。 （五）身分證正反面影本。 （六）詳細學經歷。</p>

臺北市立大學 103 學年度第 1 學期徵聘教師公告 (範例)				
學院	用人單位	員額	需具備資格條件學歷/專長及要件	附註
				(七) 專長領域。 (八) 可任教科目 (請附可教授科目課程大綱至少兩門)。 (九) 5 年內著作目錄及代表著作, 以 TSSCI、THCI、SCI、SSCI、EI、A&HCI 或相當等級學術期刊論文為原則。 (十) 個人未來 5 年學術研究發展的方向及構想等。 (十一) 其他有利於審查之專長佐證資料。 五、另備報名資料文件:(各系(所、中心)自訂) (一) 自傳。 (二) 如具助理教授(含)以上教師證書者, 請檢附教師證書影本 1 份。 (三) 學位論文 1 份。 (四) 聯絡方式:林小姐, 電話 02-28718288 分機 6906。 六、各系(所、中心)進行資格審查後, 合格者另行通知面試, 如需退件, 請附回郵信封(書寫通訊地址並貼足回郵郵資)。 七、 <u>102 學年度起初聘之講師及助理教授應於到職後 6 年內通過升等, 未通過者, 再續聘 1 年, 如仍未能通過升等者, 第 8 年起不予續聘。</u> 八、應徵者請自即日起至 103 年 4 月 30 日止 (以限時掛號郵戳為憑)檢附應備資料各 1 式 3 份, 掛號寄 11153 臺北市士林區忠誠路二段 101 號水上運動學系收。 九、本公告刊載本校首頁及人事室網頁/徵才公告/教師甄聘專區 http://www.utaipei.edu.tw

決議：經出席委員同意聘請專任講師 1 名，其餘照案通過。

案由二：有關本系 102 學年度第 2 學期專題講座課程授課教師名單乙案，提請討論。

說明：

一、本系 102 學年度第 2 學期專題講座課程分為「水域遊憩專題講座」及「運動教練專題講座」，授課教師為聘請各專家學者蒞臨演講。

二、檢附 101 學年度第 2 學期專題講座課程大綱及專題講座心得報告格式各乙份。

決議：經出席委員討論，102 學年度第 2 學期「水域遊憩專題講座」課程由武而謨教師、高建彬教師、李麗晶老師、朱永盛老師、蔡瓊姿教師及田保羅老師等 6 位教師授課；「運動教練專題

臺北市立大學 103 學年度第 1 學期徵聘教師公告

學院	用人單位	員額	需具備資格條件學歷/專長及要件	附註
體育學院	水上運動學系	講師 1 名	<p>學歷： 具碩士以上學位</p> <p>專長及要件： 運動訓練專業 鐵人三項專業訓練</p> <p>1. 具備鐵人三項運動國家(B)級以上教練證照。</p> <p>2. 近三年曾指導或代表國家參加鐵人三項國際正式錦標賽。</p> <p>授課科目： 鐵人三項專長訓練</p>	<p>一、自 103 年 8 月 1 日起聘。</p> <p>二、應徵日期：即日起至 103 年 4 月 30 日止（以限時掛號郵戳為憑）。</p> <p>三、優先考慮之應徵者條件： （一）具備全英文授課能力。 （二）認同本校定位與發展。</p> <p>四、各系共同應備應徵文件： （一）碩士學位證書（持國外學歷而無教師證書者，其國外學歷證件及歷年成績單須經駐外單位驗證後，檢附中文譯本各一份申請）。 （二）如具助理教授(含)以上教師證書者，請檢附教師證書影本 1 份。 （三）研究所成績單。 （四）學位論文。 （五）身分證正反面影本。 （六）詳細學經歷。 （七）專長領域。 （八）可任教科目（請附可教授科目課程大綱至少兩門）。 （九）5 年內著作目錄及代表著作，以 TSSCI、THCI、SCI、SSCI、EI、A&HCI 或相當等級學術期刊論文為原則。 （十）個人未來 5 年學術研究發展的方向及構想等。 （十一）其他有利於審查之專長佐證資料。</p> <p>五、另備報名資料文件：(各系(所、中心)自訂) （一）自傳。 （二）如具助理教授(含)以上教師證書者，請檢附教師證書影本 1 份。 （三）學位論文 1 份。 （四）聯絡方式：林小姐，電話 02-28718288 分機 6906。</p> <p>六、各系(所、中心)進行資格審查後，合格者另行通知面試，如需退件，請附回郵信封（書寫通訊地址並貼足回郵郵資）。</p> <p>七、102 學年度起初聘之講師及助理教授應於到職後 6 年內通過升等，未通過者，再續聘 1 年，如仍未能通過升等者，第 8 年起不予續聘。</p> <p>八、應徵者請自即日起至 103 年 4 月 30 日止（以限時掛號郵戳為憑）檢附應備資料各 1 式 3 份，掛號寄 11153 臺北市士林區忠誠路二段 101 號水上運動學系收。</p> <p>九、本公告刊載本校首頁及人事室網頁/徵才公告/教師甄聘專區 http://www.utaipei.edu.tw</p>

臺北市立大學
103 學年度 第 1 學期 技擊運動學系
課程綱要

科目名稱：角力專長		教師：林錫波		班別：一年級	
課程目標： 一、培育選手學習態度及陶冶人格發展； 二、培育選手以代表國家參加國際正式賽會奪牌為目標，並為國為校爭光； 三、培育運動專業人才，輔以學科理論及專業實務經驗，養成專業運動賽會規劃與經營能力。					
課程與系核心能力對應(請參考右列對應等級)：			課程內容對應等級		
5 培育學生具備運動教練『忠』於人我、『誠』意致知、『毅』堅志剛、『勇』往直前的品格能力。			培養此能力，達成基礎認知		1
5 培育學生具備技擊運動訓練與競賽事務規劃專業能力。			培養此能力，達成一般認知		2
3 培育學生具備從事法務與警政工作能力。			培養此能力，達成進階認知		3
5 兩性平等態度			培養此能力，達成專業認知		4
			培養此能力，達成專業認知並能完全靈活運用		5
週次	課程大綱		週次	課程大綱	
1	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化移動動作之協調及動作準確性。加強逃脫技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，並強化核心能力、平衡感訓練。		10	比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸，訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主	
2	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化前後左右動作移動動作之協調及動作準確性，加強逃脫技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及平衡感能力訓練。		11	比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸，訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主	
3	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化連絡動作之方向變化準確性，加強擒抱技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。		12	總統盃角力錦標賽-調整練習訓練，賽會期間以活動代替課程。	
4	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化連絡動作之方向變化準確性，加強摔法技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。		13	調整期 撰寫賽後心得報告並進行檢討，以球類運動進行放鬆及達到身體適能，並培養隊團之向心力。	

5	<p>準備後期 專項:以動作技術基礎為主，強化連絡動作之方向變化準確性，加強摔法動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。</p>	14	<p>調整期 專項:針對賽後心得所報告之技術缺失作調整，以強化動作基礎為主軸。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主。</p>
6	<p>準備後期 專項:以動作技術基礎為主，強化搶手搭配連絡動作之方向變化準確性，加強連貫動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。</p>	15	<p>調整期 專項:學習相反邊動作技術技巧，並以左右兩邊動作技術訓練達到身體協調及肌群平衡。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，強化核心能力。</p>
7	<p>準備後期 專項:強化移動連絡動作連貫性、搶手訓練及高強度實戰對摔訓練。 體能:以速耐力訓練及符合角力專項體能間歇訓練為主，並強化選手反應及敏捷訓練。</p>	16	<p>準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化移動動作之協調及動作準確性。加強基礎動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，強化核心能力、平衡感訓練。</p>
8	<p>準備後期 專項:模擬比賽之應用訓練，增強情境模擬訓練，以強化選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及符合角力專項體能間歇訓練為主，並強化選手反應及敏捷訓練。</p>	17	<p>準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化前後左右之動作移動動作之協調及動作準確性，加強基礎動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及平衡感能力訓練。</p>
9	<p>比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸，訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主動方式達到身體適能。</p>	18	<p>期末週-以檢討並給予回饋</p>
上課用書：			
參考用書：			
評分標準：	出席率30%、學習態度30%及比賽成績:40%		
評量方式：	<p>出席率30%:下午3點至6點之專項訓練及搭配課程需求所排定之訓練時間。 學習態度30%:學習態度及學習精神為此評量方式。 比賽成績:40%:於103學年度第一學期之賽會為比賽成績評量基準，其中包含正式/非正式國際賽會、103年總統盃角力錦標賽，以上賽會為此學期評量基準。</p>		
教學方式：	講述法、示範指導法、比賽及訓練影片觀摩、同儕討論		
備註：			

臺北市立大學
103 學年度 第 2 學期 技擊運動學系
課程綱要

科目名稱：角力專長		教師：林錫波		班別：一年級	
課程目標： 一、培育選手學習態度及陶冶人格發展； 二、培育選手以代表國家參加國際正式賽會奪牌為目標，並為國為校爭光； 三、培育運動專業人才，輔以學科理論及專業實務經驗，養成專業運動賽會規劃與經營能力。					
課程與系核心能力對應(請參考右列對應等級)：			課程內容對應等級		
<u>5</u> 培育學生具備運動教練『忠』於人我、『誠』意致知、『毅』堅志剛、『勇』往直前的品格能力。 <u>5</u> 培育學生具備技擊運動訓練與競賽事務規劃專業能力。 <u>3</u> 培育學生具備從事法務與警政工作能力。 <u>5</u> 兩性平等態度			培養此能力，達成基礎認知		1
			培養此能力，達成一般認知		2
			培養此能力，達成進階認知		3
			培養此能力，達成專業認知		4
			培養此能力，達成專業認知並能完全靈活運用		5
週次	課程大綱		週次	課程大綱	
1	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化移動動作之協調及動作準確性。加強逃脫技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，並強化核心能力、平衡感訓練。		10	比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸，訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主	
2	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化前後左右動作移動動作之協調及動作準確性，加強逃脫技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及平衡感能力訓練。		11	比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸，訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主	
3	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化連絡動作之方向變化準確性，加強擒抱技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。		12	全國角力錦標賽-調整練習訓練，賽會期間以活動代替課程。	
4	準備前期 專項:以動作技術基礎為主，強化連絡動作之方向變化準確性，加強摔法技能動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主，強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。		13	調整期 撰寫賽後心得報告並進行檢討，以球類運動進行放鬆及達到身體適能，並培養隊團之向心力。	

5	準備後期 專項:以動作技術基礎為主,強化連絡動作之方向變化準確性,加強摔法動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主,強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。	14	調整期 專項:針對賽後心得所報告之技術缺失作調整,以強化動作基礎為主軸。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主。
6	準備後期 專項:以動作技術基礎為主,強化搶手搭配連絡動作之方向變化準確性,加強連貫動作練習及實戰訓練。 體能:以肌肉增大期訓練及速耐力訓練為主,強化全身性協調能力、核心能力及反應敏捷能力訓練。	15	調整期 專項:學習相反邊動作技術技巧,並以左右兩邊動作技術訓練達到身體協調及肌群平衡。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主,強化核心能力。
7	準備後期 專項:強化移動連絡動作連貫性、搶手訓練及高強度實戰對摔訓練。 體能:以速耐力訓練及符合角力專項體能間歇訓練為主,並強化選手反應及敏捷訓練。	16	準備前期 專項:以動作技術基礎為主,強化移動動作之協調及動作準確性。加強基礎動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主,強化核心能力、平衡感訓練。
8	準備後期 專項:模擬比賽之應用訓練,增強情境模擬訓練,以強化選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及符合角力專項體能間歇訓練為主,並強化選手反應及敏捷訓練。	17	準備前期 專項:以動作技術基礎為主,強化前後左右之動作移動動作之協調及動作準確性,加強基礎動作練習及實戰訓練。 體能:以肌耐力訓練及有氧訓練為主,強化全身性協調能力、核心能力及平衡感能力訓練。
9	比賽期 專項:高強度快節奏之應用式訓練並以模擬比賽為主軸,訓練選手抗壓性。 體能:以爆發力訓練及無氧訓練為主動方式達到身體適能。	18	期末週-以檢討並給予回饋
上課用書:			
參考用書:			
評分標準:	出席率30%、學習態度30%及比賽成績:40%		
評量方式:	出席率30%:下午3點至6點之專項訓練及搭配課程需求所排定之訓練時間。 學習態度30%:學習態度及學習精神為此評量方式。 比賽成績:40%:於103學年度第一學期之賽會為比賽成績評量基準,其中包含正式/非正式國際賽會、104年全國角力錦標賽,以上賽會為此學期評量基準。		
教學方式:	講述法、示範指導法、比賽及訓練影片觀摩、同儕討論		
備註:			