

# 長庚科技大學

第\_\_\_\_學年度第\_\_\_\_學期 人身保護與職場暴力防治 科目教學規範

1060707更新

學制	二技/ 四技	系別	通識選修	年級	全	學分/ 時數	2/36
課程說明	本課程主要以柔道的護身及摔倒動作，教導學生正確的防護概念及危機處理能力，增進本校同學對人身安全防護有進一步的認識，培養學生未來面對職場及百變的社會，能具備保護自己的能力，從運動中培養更廣泛的興趣，灌輸終生運動之概念。						
教學目標	1. 教導學生正確的防護概念及危機處理能力。 2. 瞭解與預防運動傷害 3. 增進運動知能 4. 培養終生運動的習慣						
教學方式	1. 課堂講授 2. 技術訓練體驗 3. 分組討論及報告						
評分標準	1. 手技摔倒、腰技摔倒、擒拿技巧: 30% 2. 學習態度、課堂互動、出席率: 30% 3. 分組報告、影片拍攝:40%						
參考書籍	黃武雄(1987)。柔道學理新詮。台北市：健行文化。 許義雄譯(2001)。體育、體適能及運動入門。台南市：復文。 葛西真彥，李信伶譯(2015)。日本刑警教你防身術：一學就會八種基本技法，最少的動作就能保護自己、打擊壞人。新北市，木馬文化事業股份有限公司。 安強(2014) 亂世防身術22絕招。新北市，元神館出版 謝維玲譯(2012)。『運動改造大腦』EQ和IQ大進步的關鍵。台北市：野人文化。 許義雄譯(2001)。體育、體適能及運動入門。台南市：復文。 許育達、應允明、陳壹豪和鄭明昇譯(2014)。肌力訓練圖解聖經。台北市：旗標。 <b>「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」</b>						

授課教師：\_\_\_\_\_

年 月 日