

國立臺北教育大學 110 學年度第 2 學期第 1 次課程委員會會議提案單									
案由	體育系擬新增「普通體育大三興趣選項-健身拳擊與踢拳擊」乙案，提請討論。								
說明	一、本案業經 111 年 1 月 12 日體育系 110 學年度第 1 次系課委會通過。 二、本次修正重點：新增普通體育大三興趣選項-健身拳擊與踢拳擊」。 三、檢附資料包括： <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">學士班</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(1) 課程結構與教學科目對應表(校共同)</td> <td><u>P. 89~90</u></td> </tr> <tr> <td>(2) 健身拳擊與踢拳擊課程大綱</td> <td><u>P. 91~92</u></td> </tr> <tr> <td>(3) 通過之會議紀錄(系課委會)</td> <td><u>P. 93~94</u></td> </tr> </tbody> </table>	學士班		(1) 課程結構與教學科目對應表(校共同)	<u>P. 89~90</u>	(2) 健身拳擊與踢拳擊課程大綱	<u>P. 91~92</u>	(3) 通過之會議紀錄(系課委會)	<u>P. 93~94</u>
學士班									
(1) 課程結構與教學科目對應表(校共同)	<u>P. 89~90</u>								
(2) 健身拳擊與踢拳擊課程大綱	<u>P. 91~92</u>								
(3) 通過之會議紀錄(系課委會)	<u>P. 93~94</u>								
辦法	經校課委會通過後，提校課程委員會會議審議。								
決議									

提案單位：體育學系

大學部校共同課程 課程結構與教學科目對應表 110 學年度

科目中文名稱	科目英文名稱	修別	學分	時數	開課年級	備註
校共同課程（必修 10 學分，大一、二體育必修不列計校共同課程學分）						
英文（一）	English I	必	2	2	1 上	全學年課，分級上課。
英文（二）	English II	必	2	2	1 下	
閱讀與寫作(上)	Reading and Writing I	必	2	2	1 上	全學年課
閱讀與寫作(下)	Reading and Writing II	必	2	2	1 下	
體育(一)	Physical Education I	必	1	2	1 上	大一、大二體育課為必修課程，修畢後不列計於校共同課程學分，是否得採計為彈性學分依各系規定辦理。
體育(二)	Physical Education II	必	1	2	1 下	
體育(三)	Physical Education III	必	1	2	2 上	
體育(四)	Physical Education IV	必	1	2	2 下	
網球（一）	Tennis I	選	1	2	3(上)(下)	大三體育興趣選項科目，體育學系以外之學生必修課程，3 年級上學期和下學期各必選 1 科，至多採計 2 學分。
合球（一）	Korfball I	選	1	2	3(上)(下)	
桌球（一）	Table Tennis I	選	1	2	3(上)(下)	
羽球（一）	Badminton I	選	1	2	3(上)(下)	
游泳（一）	Swimming I	選	1	2	3(上)(下)	
跆拳道（一）	Taek Wondo I	選	1	2	3(上)(下)	
籃球（一）	Basketball I	選	1	2	3(上)(下)	
直排輪（一）	Inline Skating I	選	1	2	3(上)(下)	
扯鈴運動（一）	Diabolo I	選	1	2	3(上)(下)	
太極拳（一）	Taichi Chuan I	選	1	2	3(上)(下)	
重量訓練	Weight Training	選	1	2	3(上)(下)	
高爾夫球	Golf	選	1	2	3(上)(下)	
動作教育	Movement Education	選	1	2	3(上)(下)	
現代舞（一）	Contemporary Dance I	選	1	2	3(上)(下)	
爵士舞（一）	Jazz Dance I	選	1	2	3(上)(下)	
流行舞蹈（一）	Popular Dance I	選	1	2	3(上)(下)	
啦啦舞蹈（一）	Cheer Dance I	選	1	2	3(上)(下)	
有氧舞蹈（一）	Aerobics Dance I	選	1	2	3(上)(下)	
民俗舞蹈	Folk Dance	選	1	2	3(上)(下)	
基礎瑜伽	Basic Yoga	選	1	2	3(上)(下)	
排球裁判實務	Practium of volleyball Refereeing	選	1	2	3(上)(下)	
棒壘球	Baseball	選	1	2	3(上)(下)	
排球（一）	Volleyball I	選	1	2	3(上)(下)	
足球（一）	Soccer I	選	1	2	3(上)(下)	
健身拳擊與陽拳擊	Thump Boxing	選	1	1	3(上)(下)	
適應體育（大一、大二）	Physical Education for Special Needs Students	必	1	2	1 到 2 年級	檢具證明申請修讀體育專班，修畢後不列計於校共同課程學分，是否得採計為彈性學分依各系規定辦理。
適應體育（大三）	Physical Education for Special Needs Students	必	1	2	3 年級	檢具證明申請修讀體育專班

體育(五)	Physical Education V	必	1	2	3 上	體育系學生必修，每科目 1 學分
體育(六)	Physical Education VI	必	1	2	3 下	
校共同課程(選修不列入畢業學分)						
全民國防教育軍事訓練〈一〉 國際情勢	All-out national defense education training-International Situation	選	0	2	1(上)(下) 2(上)	不列入畢業最低學分數
全民國防教育軍事訓練〈二〉 國防政策	All-out national defense education training-Defense Policy	選	0	2	1(上)(下) 2(上)	不列入畢業最低學分數
全民國防教育軍事訓練〈三〉 全民國防	All-out national defense education training- All-out National Defense	選	0	2	1(上)(下) 2(上)	
全民國防教育軍事訓練〈四〉 防衛動員	All-out national defense education training-All-out Defense Mobilization	選	0	2	1(上)(下) 2(上)	
全民國防教育軍事訓練〈五〉 國防科技	All-out national defense education training-Defense Technology	選	0	2	1(上)(下) 2(上)	
網球（二）	Tennis II	選	0	2	4(上)(下)	大四體育興趣選項科目 0 學分，不得替代大三體育 興趣選項 1 學分課程。
網球（進階）	Tennis (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
合球（二）	Korfball II	選	0	2	4(上)(下)	
合球（進階）	Korfball (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
桌球（二）	Table Tennis II	選	0	2	4(上)(下)	
桌球（進階）	Table Tennis (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
羽球（二）	Badminton II	選	0	2	4(上)(下)	
羽球（進階）	Badminton (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
游泳（二）	Swimming II	選	0	2	4(上)(下)	
游泳（進階）	Swimming (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
跆拳道（二）	Taek Wondo II	選	0	2	4(上)(下)	
籃球（二）	Basketball II	選	0	2	4(上)(下)	
直排輪（二）	Inline Skating II	選	0	2	4(上)(下)	
扯鈴運動（進階）	Diabolo (Advanced)	選	0	2	4(上)(下)	
太極拳（二）	Taichi Chuan II	選	0	2	4(上)(下)	
能量調整瑜伽	Balance Yoga	選	0	2	4(上)(下)	
身心治療瑜伽	Yaga of Mind-Body Therapy	選	0	2	4(上)(下)	
運動文化與電影	Sport Culture and Movies	選	0	2	4(上)(下)	
現代舞（二）	Contemporary Dance II	選	0	2	4(上)(下)	
爵士舞（二）	Jazz Dance II	選	0	2	4(上)(下)	
流行舞蹈（二）	Popular Dance II	選	0	2	4(上)(下)	
啦啦舞蹈（二）	Cheer Dance II	選	0	2	4(上)(下)	
有氧舞蹈（二）	Aerobics Dance II	選	0	2	4(上)(下)	
身心靈瑜伽進階班	Intermediate Yoga	選	0	2	4(上)(下)	
身心靈瑜伽高級班	Advance Yoga	選	0	2	4(上)(下)	
足球（二）	Soccer II	選	0	2	4(上)(下)	

健身拳擊與踢拳擊(Thump Boxing) 課程大綱

開課年級：三年級(大三興趣選項)

教學目標：

1. 瞭解各種拳擊與踢拳擊的技巧
2. 瞭解各種持靶的技巧
3. 能編排拳擊與踢拳擊課表的能力

教材大綱：

週次	日期	教 學 與 作 業 進 度	備註(地點)
1		課程介紹+熟悉場地器材	
2		刺拳(Jab)、直拳(Cross)、持靶技巧 (組合拳)	
3		進階組合拳、心肺訓練、下肢肌力訓練	
4		進階組合拳、軀幹訓練、自由風格訓練	
5		刺拳(Jab)、直拳(Cross)、持靶技巧動作示範考試	
6		前手上擊拳(Lead Hand Upper Cut)、後手上擊拳(Dominant Hand Upper Cut)、持靶技巧	
7		前手勾拳 (Hook)、閃躲 (Duck & Weave)	
8		膝擊 (Knee)	
9		點踢 (Snap Kick)	
10		上擊拳、勾拳、閃躲、膝擊、點踢、持靶技巧動作示範	
11		Line of Fire 自由風格	
12		Circle of Death 自由風格	
13		拳擊與踢拳擊課程編排考試	
14		拳擊與踢拳擊課程編排考試	
15		拳擊與踢拳擊課程編排考試	
16		拳擊與踢拳擊課程編排考試	
17		拳擊與踢拳擊課程編排考試	

實施方法：

1. 講解：說明動作要領與練習方法
2. 示範：教師親自示範相關動作
3. 分組練習：教師依其教學步驟循序指導學生分組練習
4. 檢討與欣賞：教師與學生共同討論動作的優缺點，各組相互觀摩與欣賞

評量方式：

1. 學習態度與出席狀況 (40%)
2. 刺拳、直拳、持靶技巧動作示範 (20%)
3. 上擊拳、勾拳、持靶技巧動作示範 (20%)
4. 拳擊與踢拳擊課程編排 (20%) 期末考)

參考資料：

1. 2020 Thump L1+2 中文電子講義

國立臺北教育大學 110 學年度體育學系第 1 次系課程會議記錄

- 一、時間：民國 111 年 1 月 12 日（星期三）中午 12 點 10 分
- 二、地點：體育館二樓 202 會議室
- 三、主席：陳益祥主任
- 四、出席人員：錢紀明老師、胡孝新先生、胡天玫老師(請假)、黃英哲老師、吳忠誼老師、林家瑩老師、胡立同學
- 五、列席：李雅婷小姐
- 六、會議程序：

紀 錄：賴孟君

(一) 主席致詞

(二) 上次系課程會議（110.01.14）決議案執行情形報告

提案編號	案由	決議	提案單位	執行情形
1	本系開設之校共同必修體育（一）～（四）學分化，提請討論。	修正後通過，擬提案至校課務會議。	體育系	依決議辦理。
2	本系擬新增 4 門雙語專業課程，提請討論。	1.依本校師培中心 109.11.11 研商 110 學年度雙語師資職前教育課程會議之決議，由本系規劃 4 門雙語專業課程。 2.課程名稱：【體育文獻選讀】、【體育教材教法】、【體育專業知能（雙語）】、【體育課程概論（雙語）】修正後通過。	體育系	依決議辦理。
3	本系擬新增【運動保健之經營與管理】課程，提請討論。	照案通過，提院課程委員會及校課程委員會審議。	體育系	依決議辦理。

(三) 會議提案

案由一：本系擬新增 3 門選修課程，提請討論。

說明：為了使學生選課多樣化，增加「健康管理」、「健身拳擊與踢拳擊」及「運動傷害防護儀器之運用與見習」課程，各課程大綱如附件一(P.1)。

決議：請委員決議，請姬老師更改課程大綱排版與其他 2 門課相同，修正後通過。

案由二：修訂本系碩士班課程架構案，提請討論。

說明：擬提非體育相關科系畢業之研究生，有修教育學程之學生必須補修大學部學分，碩士班課程大綱內容及修習學分表如附件二(P.6)。

決議：委員決議，修訂後通過。

(四) 臨時動議

國立臺北教育大學體育學系

110 學年度體育學系第 1 次課程委員會議 簽到表

開會時間：111 年 1 月 12 日（星期三）12：10

出席者	
姓 名	請 簽 名
主 席：陳益祥主任	陳益祥
校外代表 錢紀明老師	錢紀明
校外代表 胡孝新先生	胡孝新
胡天政老師	請作文
黃英哲老師	黃英哲
吳忠誼老師	吳忠誼
林家瑩老師	林家瑩
學生代表 胡 立同學	胡立
主席及代表共計 8 位	5 人（含）以上出席始得開會
紀 錄：賴孟君助教	賴孟君