

防身術之理論與應用

授課教師 邱榮華

教師簡介 協和工商國術社社員／士林地檢法警

課程理念 將以不講求招式的擒拿技巧與格鬥實際之攻擊防禦方法做為模擬教學
 去除枝枝節節的無益多餘招式，採最直接的動作將敵人制伏
 以國術拳法為體，以博擊為用，以太極拳為心法，將不同於一般坊間之防身術課程。

授課方式 採室內授課，最好有軟地之地板，因為在擒拿時會有制服於地的動作，
 若沒有軟墊，則採不壓制於地之方法。
 兩人對練，示範教學。

課程大綱

週次	單元主題
1	擒拿理念概述與學員認識
2	攻擊拳法之演練
3	攻擊拳法之演練
4	攻擊拳法之演練
5	攻擊拳法之演練
6	防禦拳法之演練
7	防禦拳法之演練
8	防禦拳法之演練
9	社區本位公共論壇

週次	單元主題
10	擒拿手之演練
11	擒拿手之演練
12	擒拿手之演練
13	擒拿手之演練
14	擒拿手之演練
15	擒拿手之演練
16	擒拿手之演練
17	擒拿手之演練
18	成果展週

學員條件 不拘，凡喜好擒拿武術等皆可。

招生人數 20人為上限。

學分費 3學分，3000元。