



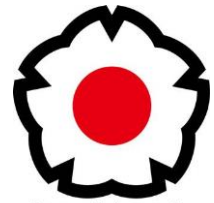
# 澳門科技大學

MACAU UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

## 博雅學院

School of Liberal Arts

合辦機構



### 般若館

本課程已納入  
教育局  
持續進修發展計劃

## 基礎自衛術體適能證書課程 Basic Self-Defense & Fitness Certificate

### 課程簡介

自衛術它是一種以制服對方、保護自己為目的的專門技術。在資深專業導師的指導下，確保您在安全情況下運用踢、打、拿等自衛術的技擊方法，如當面臨受制於歹徒時，並具備簡單、實用、易記、易學的特點。此課程將會由淺入深地介紹自衛術的基本概念及原理技術。

### 教學目標

讓學員有效改善體適能、增強心肺功能、加強身體協調性、反應力、敏銳度與速度。認知自衛術的基本知識，在短期內掌握自衛搏擊技巧。

### 課程大綱

- 體適能運動的基本指引
- 自衛術基本技術
- 基本護身法防身觀念
- 實用攻擊技術
- 化解摟抱技巧之練習及運用
- 自衛實戰功夫應用
- 安全防範常識
- 運動安全和注意事項



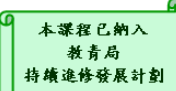
教學對象 任何有興趣之人士

報名地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 O 座 6 樓 O607

上課地點 澳門氹仔偉龍馬路澳門科技大學 (確實地點將於確認開課時以手機短訊通知)

證書 學員出席率達 80% 或以上，及通過評核要求，可獲取澳門剛柔流空手道般若館頒發之證書。

上課日期 授課語言 廣東話

 課程編號： 2010200251-0	2021-01-01 – 2021-06-30	週六 09:30-12:30	總課時為 10 小時
	課程編號：S210400019		

課程費用 澳門幣 1,200 元

收生名額 16 人

### \* 報名注意事項 \* 報名時間：星期一至五(9:00 - 20:00) [公眾假期除外]

1. 首次報讀本院短期課程者，請先登入網上報名系統(網址：<https://sla.must.edu.mo/oasc/PersonalInfo.do>)或掃描以下的 QR Code，選擇 <其他個人服務> 類別，預先登記個人資料(不需上傳身份證)，填妥資料後，帶備身份證正、副本至本院辦理報名。
2. 所有費用一經繳交，恕不退還(本院取消開辦該課程除外)或轉讓。
3. 如課程報名人數不足，本院保留課程取消或延期的權利。



查詢 電話：8796 1998 電郵：[sla@must.edu.mo](mailto:sla@must.edu.mo)

網頁：<http://www.must.edu.mo/sla/diploma-certificate-programs>

- 如欲收到本院課程資料，可發電郵至 [sla@must.edu.mo](mailto:sla@must.edu.mo) 並提供閣下之電郵地址，標題主旨為“加入通知群組”。
- 本院亦為機構/政府部門/學校提供內部培訓，按機構不同要求(主題/時間/地點)而訂定培訓內容，請與我們聯絡。