

淡江大學 100 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－跆拳道	授課 教師	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0B		
系（ 所 ） 教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
系（ 所 ） 核 心 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	本課程旨在介紹跆拳道相關專業技能。透過多元化的體育教學，培養學生正確的運動概念與良好的武德品行，幫助學生崇禮尚義、服從忍耐之精神，並且以強健體魄為目的，養成終身運動為宗旨。		
	The class is aimed at introducing Taekwondo knowledge and skills. The multiple PE teaching can help students develop an accurate sports concept and a graceful personality. In addition, students will learn the spirits of respect and obedience, and form a healthy sports habit.		

本課程教學目標與目標層級、系(所)核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系(所)核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應其「系(所)核心能力」。單項教學目標若對應「系(所)核心能力」有多項時，則可填列多項「系(所)核心能力」。(例如：「系(所)核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列。)

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系(所)核心能力
1	1. 瞭解跆拳道歷史、比賽規則及如何運用。	1. Students learn Taekwondo history, regulations, and how to utilize the skills.	C2	DFGI
2	2. 能做出跆拳道攻擊動作。	2. Students are able to do Taekwondo attacking actions.	P3	FG
3	3. 展現自我防衛能力。	3. Students are able to develop self-protection.	P5	AFG
4	4. 培養運動習慣與增進體能。	4. Students are able to develop the habit of sports and improve physical capability.	C2	DEFI
5	5. 認識正確運動傷害急救方法。	5. Students should know correct method of sports injury and first aid.	A6	EI

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1. 瞭解跆拳道歷史、比賽規則及如何運用。	講述、討論、賞析、實作	實作、報告、上課表現
2	2. 能做出跆拳道攻擊動作。	講述、討論、賞析、實作	實作、報告、上課表現
3	3. 展現自我防衛能力。	講述、討論、賞析、實作	實作、報告、上課表現
4	4. 培養運動習慣與增進體能。	講述、討論、賞析、實作	實作
5	5. 認識正確運動傷害急救方法。	討論、賞析、實作	實作、報告、上課表現

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

淡江大學校級基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◆ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◇ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◆ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	101/02/13~ 101/02/19	課程簡介	
2	101/02/20~ 101/02/26	跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	101/02/27~ 101/03/04	跆拳道運動傷害講解	
4	101/03/05~ 101/03/11	基本攻擊動作練習	
5	101/03/12~ 101/03/18	基本攻擊動作練習	
6	101/03/19~ 101/03/25	跳躍前踢、飛躍側踢	
7	101/03/26~ 101/04/01	手部動作、踢擊綜合動作	
8	101/04/02~ 101/04/08	防身術綜合練習	
9	101/04/09~ 101/04/15	後踢、側踢	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	轉身旋踢、基本踢擊	
12	101/04/30~ 101/05/06	上步後踢、基本踢擊	

13	101/05/07~ 101/05/13	反擊旋踢、反擊後踢	
14	101/05/14~ 101/05/20	太極二場	
15	101/05/21~ 101/05/27	綜合踢擊練習	
16	101/05/28~ 101/06/03	體能測驗	
17	101/06/04~ 101/06/10	術科測驗	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課教室：SG B1 (武術教室) 2. 上課服裝：應著寬鬆之體育服、跆拳道服、功夫裝。 3. 上課時：赤腳或著室內跆拳道鞋。 4. 準備一張2吋大頭照。 5. 請假請依學校規定辦理： 曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。 請假1節扣1分達12節者，予以扣考。 缺課總時數達該科授課時數三分之一時（扣分達12分），學期成績以零分計算。		
教學設備	電腦、投影機、其它(白板、麥克風)		
教材課本			
參考書籍	最新跆拳道技術手冊、品勢競技教科書、COMPETITIVE TAEKWONDO		
批改作業 篇數	1 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）		
學期成績 計算方式	◆出席率： 30.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈學習精神、服裝儀容、出席狀況〉：10.0 %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		