

淡江大學 100 學年度第 2 學期課程教學計畫表

| | | | |
|---|--|----------|---------------------------|
| 課程名稱 | 男、女生體育專業知能服務 - 跆拳道 | 授課 教師 | 王元聖 WANG YUAN-SHENG |
| | PHYSICAL EDUCATION OF SERVICE CURRICULUM IN TAEKWONDO | | |
| 開課系級 | 體育興趣日 A | 開課 資料 | 必修 下學期 0學分 |
| | TGUPB0A | | |
| 系 (所) 教育目標 | | | |
| <p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p> | | | |
| 系 (所) 核心能力 | | | |
| <p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p> | | | |
| 課程簡介 | <p>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。</p> | | |
| | <p>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.</p> | | |

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. 學生將能夠學習課程中介紹到的專業技術，包含下列主題：跆拳道歷史、攻擊動作、協調性運動、體能訓練、倫理與道德、學習人際關係。 | Students learn skills from the class, including Taekwondo history, attacking movements, coordination exercise, fitness training, morality and ethics, and interpersonal relationship. | C2 | DFGI |
| 2 | 2. 學生將能夠發現運動的正面效益，對於自我健康及防護有新概念與力行。 | Students can understand the positive effect on exercise such as self-health evaluation and protection; meanwhile, they will exert what they have learned into their daily life. | P5 | AFG |

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. 學生將能夠學習課程中介紹到的專業技術，包含下列主題：跆拳道歷史、攻擊動作、協調性運動、體能訓練、倫理與道德、學習人際關係。 | 講述、討論、賞析、模擬、實作、參訪、問題解決 | 紙筆測驗、實作、報告、上課表現 |
| 2 | 2. 學生將能夠發現運動的正面效益，對於自我健康及防護有新概念與力行。 | 講述、討論、賞析、模擬、實作、參訪、問題解決 | 紙筆測驗、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、跆拳道基本規則講解及能力分組 | |
| 2 | 101/02/20~ 101/02/26 | 體適能知識與技巧 | |
| 3 | 101/02/27~ 101/03/04 | 運動傷害預防及處置 | |
| 4 | 101/03/05~ 101/03/11 | 骨骼肌訓練之方式 | |
| 5 | 101/03/12~ 101/03/18 | 敏捷性練習之步驟 | |
| 6 | 101/03/19~ 101/03/25 | 團康活動分組設計 | |
| 7 | 101/03/26~ 101/04/01 | 課程設計與分組討論 | |
| 8 | 101/04/02~ 101/04/08 | 手部攻擊動作、基本防禦姿勢 | |
| 9 | 101/04/09~ 101/04/15 | 手部攻擊動作、基本防禦姿勢 | |
| 10 | 101/04/16~ 101/04/22 | 期中考試週 | |
| 11 | 101/04/23~ 101/04/29 | 手部攻擊動作、基本防禦姿勢 | |
| 12 | 101/04/30~ 101/05/06 | 手部攻擊動作、基本防禦姿勢 | |

| | | | |
|--------------|---|-----------------|--|
| 13 | 101/05/07~ 101/05/13 | 基本防禦攻擊步伐 | |
| 14 | 101/05/14~ 101/05/20 | 基本防禦攻擊步伐 | |
| 15 | 101/05/21~ 101/05/27 | 綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐 | |
| 16 | 101/05/28~ 101/06/03 | 綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐 | |
| 17 | 101/06/04~ 101/06/10 | 綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐 | |
| 18 | 101/06/11~ 101/06/17 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 需具備校隊資格 | | |
| 教學設備 | 電腦、投影機 | | |
| 教材課本 | | | |
| 參考書籍 | | | |
| 批改作業 篇數 | 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： 50.0 % ◆平時評量：50.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈 〉： % | | |
| 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。 | | |