

淡江大學 101 學年度第 1 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 上學期 0學分
	TGUPB0B		
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>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
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	EF
2	2. 能做出跆拳道攻擊動作。	2. Students are able to do Taekwondo attacking actions.	P3	CDEFG
3	3. 展現自我防衛能力。	3. Students are able to develop self-protection.	P5	DEFG
4	4. 能。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	DEFG
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.	P5	EFG

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、實作	實作、上課表現
2	2. 能做出跆拳道攻擊動作。	講述、實作	實作、上課表現
3	3. 展現自我防衛能力。	講述、實作	實作、上課表現
4	4. 能。培養運動習慣與增進體能。	講述、實作	實作、上課表現
5	5. 認識正確運動傷害急救方法。	講述、討論、實作	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
----	------	---------------------	----

1	101/09/10~ 101/09/16	1. 課程簡介	
2	101/09/17~ 101/09/23	1. 跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	101/09/24~ 101/09/30	1. 跆拳道運動傷害講解	
4	101/10/01~ 101/10/07	1. 基本攻擊動作練習	
5	101/10/08~ 101/10/14	1. 基本攻擊動作練習	
6	101/10/15~ 101/10/21	1. 跳躍前踢、飛躍側踢	
7	101/10/22~ 101/10/28	1. 手部動作、踢擊綜合動作	
8	101/10/29~ 101/11/04	1. 防身術綜合練習	
9	101/11/05~ 101/11/11	1. 後踢、側踢	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	1. 轉身旋踢、基本踢擊	
12	101/11/26~ 101/12/02	1. 上步後踢、基本踢擊	
13	101/12/03~ 101/12/09	1. 反擊旋踢、反擊後踢	
14	101/12/10~ 101/12/16	1. 太極二場	
15	101/12/17~ 101/12/23	1. 綜合踢擊練習	
16	101/12/24~ 101/12/30	1. 體能測驗	
17	101/12/31~ 102/01/06	1. 術科測驗	
18	102/01/07~ 102/01/13	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：應著寬鬆之體育服裝、跆拳道服、功夫裝。 3. 上課時：赤腳或著室內乾淨運動鞋。 4. 準備一張2吋大頭照。 5. 請假請依學校規定辦理： (1)曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。 (2)請假1節扣1分達12節者，予以扣考。 (3)缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本			
參考書籍	1. 最新跆拳道技術手冊 2. 品勢競技教科書 3. COMPETITIVE TAEKWONDO		

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： 30.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆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。