

淡江大學 103 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	體育興趣二三 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2B		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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 aim of the course is to introduce 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、遵守運動規則及崇尚武德。	1.Teaching players to understand the history of Taekwondo, abide by the rules, and build the moral spirits of martial arts.	C2	DEH
2	2.提升跆拳道攻擊動作與攻擊策略運用。	2.Improve both of the skills and utilization of strategies of attacks in Taekwondo.	P3	EFH
3	3.展現自我防衛能力與正確運動傷害急救方法。	3.Express the abilities of self-defense and the correct approaches of first aid of sports injuries.	P3	EFH
4	4.培養運動習慣與欣賞運動表現。	4.Build habits of exercise and learn to admire performances of sports.	C5	EFH
5	5.建立良好人際關係與團隊紀律、達到修身養性之美德。	5.Students should know correct method of sports injury and first aid.	A6	DEFH

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、遵守運動規則及崇尚武德。	講述、實作	實作、上課表現
2	2.提升跆拳道攻擊動作與攻擊策略運用。	講述、討論、實作	實作、上課表現
3	3.展現自我防衛能力與正確運動傷害急救方法。	講述、討論、實作	實作、上課表現
4	4.培養運動習慣與欣賞運動表現。	講述、實作	實作、上課表現
5	5.建立良好人際關係與團隊紀律、達到修身養性之美德。	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	103/09/15~ 103/09/21	1. 課程簡介	
2	103/09/22~ 103/09/28	1. 跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	103/09/29~ 103/10/05	1. 跆拳道運動傷害講解	
4	103/10/06~ 103/10/12	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
5	103/10/13~ 103/10/19	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	103/10/20~ 103/10/26	1. 跳躍前踢、飛躍側踢	體適能檢測
7	103/10/27~ 103/11/02	1. 手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
8	103/11/03~ 103/11/09	1. 防身術綜合練習	
9	103/11/10~ 103/11/16	1. 後踢、側踢	
10	103/11/17~ 103/11/23	期中考試週	
11	103/11/24~ 103/11/30	1. 轉身旋踢、基本踢擊	
12	103/12/01~ 103/12/07	1. 上步後踢、基本踢擊	
13	103/12/08~ 103/12/14	1. 反擊旋踢、反擊後踢	體適能檢測
14	103/12/15~ 103/12/21	1. 太極場	體適能檢測
15	103/12/22~ 103/12/28	1. 綜合踢擊練習	體適能檢測
16	103/12/29~ 104/01/04	1. 體能測驗	
17	104/01/05~ 104/01/11	1. 術科測驗	
18	104/01/12~ 104/01/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1.應著寬鬆之體育服裝、跆拳道服、功夫。 2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。 (2)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。 3.學生男、女生有別，教學內容相同，但教法會不同。 4.尊重學習需求，有需要教師幫忙協助，應舉手表達，才進行協助。 5.如需要教師指導時，請再度表達願意接受指導。 6.教學中會避免肢體接觸。 7.如有任何教學上疑慮，請立即反應。 8.需自備個人生活照或一寸大頭照（填寫資料使用）。 9.無法配合請勿選課。		

教學設備	電腦、投影機、其它(跆拳道裝備)
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	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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」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。