

淡江大學 104 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 | 體育興趣一 B | 開課 資料 | 必修 單學期 0 學分 |
| | TGUPB1B | | |
| 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 | D |
| 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 | F |
| 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. | P5 | F |
| 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. | C2 | F |
| 5 | 5. 展現團隊合作精神及競賽禮儀。 | 5. Display a high level of sportsmanship and game etiquette. | A3 | G |

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 | 紙筆測驗、上課表現 |
| 2 | 2.提升跆拳道攻擊動作與攻擊策略運用。 | 講述、實作 | 紙筆測驗、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、實作 | 紙筆測驗、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 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |
| 5 | 5. 展現團隊合作精神及競賽禮儀。 | 講述、實作 | 紙筆測驗、實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|-------------|---|---------------------|-------|
| 1 | 105/02/15~ 105/02/21 | 1.課程簡介 | |
| 2 | 105/02/22~ 105/02/28 | 1.跆拳道基本規則講解及能力分組 | |
| 3 | 105/02/29~ 105/03/06 | 1.跆拳道運動傷害講解 | |
| 4 | 105/03/07~ 105/03/13 | 1.基本攻擊動作練習 | |
| 5 | 105/03/14~ 105/03/20 | 1.基本攻擊動作練習 | |
| 6 | 105/03/21~ 105/03/27 | 1.跳躍前踢、飛躍側踢 | 體適能檢測 |
| 7 | 105/03/28~ 105/04/03 | 1.手部動作、踢擊綜合動作 | |
| 8 | 105/04/04~ 105/04/10 | 1.防身術綜合練習 | |
| 9 | 105/04/11~ 105/04/17 | 1.後踢、側踢 | |
| 10 | 105/04/18~ 105/04/24 | 期中考試週 | |
| 11 | 105/04/25~ 105/05/01 | 1.轉身旋踢、基本踢擊 | |
| 12 | 105/05/02~ 105/05/08 | 1.上步後踢、基本踢擊 | |
| 13 | 105/05/09~ 105/05/15 | 1.反擊旋踢、反擊後踢 | |
| 14 | 105/05/16~ 105/05/22 | 1.太極二場 | |
| 15 | 105/05/23~ 105/05/29 | 1.綜合踢擊練習 | |
| 16 | 105/05/30~ 105/06/05 | 1.體能測驗 | |
| 17 | 105/06/06~ 105/06/12 | 1.術科測驗 | |
| 18 | 105/06/13~ 105/06/19 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | <p>1.應著寬鬆之體育服裝、跆拳道服、功夫。</p> <p>2.請假請依學校規定辦理： (1)曠課6節者，予以扣考。(曠課三次) (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。</p> <p>3.加退選後選到該課程應在一週後把上課證明單繳交，逾期不受理(避免缺曠課被當)。</p> | | |
| 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 | 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： 10.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆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。 |