

淡江大學 105 學年度第 1 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	體育興趣二三 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
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.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。	1.Students learn skills from the class, including Taekwondo history, attacking movements, coordination exercise, fitness training, morality and ethics, and interpersonal relationship.	C2	D
2	2.學生將能夠運用所學，強健體魄、自我保護。	2. Students are able to develop a healthy body and protect themselves.	P3	F
3	3. 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。	3. 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	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	G
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.	A3	F

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、模擬、實作	實作、上課表現
2	2.學生將能夠運用所學，強健體魄、自我保護。	講述、討論、實作、問題解決	實作、上課表現

3	3. 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、實作、問題解決	實作、上課表現
4	4. 培養運動習慣與欣賞運動表現。	講述、討論、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、問題解決	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	105/09/12~ 105/09/18	1.課程簡介、跆拳道基本規則講解及能力分組	
2	105/09/19~ 105/09/25	1.體適能知識與技巧	
3	105/09/26~ 105/10/02	1.運動傷害預防及處置	
4	105/10/03~ 105/10/09	1.骨骼肌訓練之方式	
5	105/10/10~ 105/10/16	1.敏捷性練習之步驟	
6	105/10/17~ 105/10/23	1.團康活動分組設計	體適能檢測
7	105/10/24~ 105/10/30	1.課程設計與分組討論	
8	105/10/31~ 105/11/06	1.手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
9	105/11/07~ 105/11/13	1.手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
10	105/11/14~ 105/11/20	期中考試週	
11	105/11/21~ 105/11/27	1.基本防禦攻擊步伐	
12	105/11/28~ 105/12/04	1.基本防禦攻擊步伐	
13	105/12/05~ 105/12/11	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
14	105/12/12~ 105/12/18	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
15	105/12/19~ 105/12/25	1.防身術綜合練習	
16	105/12/26~ 106/01/01	1.教學演示評量	
17	106/01/02~ 106/01/08	1.學術科測驗	
18	106/01/09~ 106/01/15	期末考試週	

修課應
注意事項

1. 應著寬鬆之跆拳道服。
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。
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)。
4. 必須具備跆拳道紅帶資格以上。

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	4 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。