

淡江大學 106 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A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
教 育 目 標			
一、提升身體適應能力。 二、建立正確體育概念。 三、增進運動技能。 四、體驗運動參與樂趣。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	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。		
	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.		

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	DG
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	FG
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	FG
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	FG
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	DG

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、討論、實作	報告、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、報告、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、報告、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、報告、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、報告、上課表現

授 課 進 度 表			
週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	106/09/18~ 106/09/24	1. 課程簡介	
2	106/09/25~ 106/10/01	1. 跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	106/10/02~ 106/10/08	1. 跆拳道運動傷害講解	
4	106/10/09~ 106/10/15	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
5	106/10/16~ 106/10/22	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	106/10/23~ 106/10/29	1. 跳躍前踢、飛躍側踢	體適能檢測
7	106/10/30~ 106/11/05	1. 手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
8	106/11/06~ 106/11/12	1. 防身術綜合練習	體適能檢測
9	106/11/13~ 106/11/19	1. 後踢、側踢	體適能檢測
10	106/11/20~ 106/11/26	期中考試週	
11	106/11/27~ 106/12/03	1. 轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	106/12/04~ 106/12/10	1. 上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	106/12/11~ 106/12/17	1. 反擊旋踢、反擊後踢	
14	106/12/18~ 106/12/24	1. 太極場	
15	106/12/25~ 106/12/31	1. 綜合踢擊練習	
16	107/01/01~ 107/01/07	1. 體能測驗	
17	107/01/08~ 107/01/14	1. 術科測驗	
18	107/01/15~ 107/01/21	期末考試週	
修課應 注意事項		1. 上課著運動服及運動鞋 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.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。 4.體適能檢測：有欠缺測驗平時成績0分計算，如受傷不能檢測請出示醫生證明。 5.大頭照：繳交1張個人照片，已近半年為限。	
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： % ◆平時評量：40.0 % ◆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。