

淡江大學 107 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	DF
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	DFG
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	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、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、討論、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、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	107/09/10~ 107/09/16	1.課程簡介	
2	107/09/17~ 107/09/23	1.跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	107/09/24~ 107/09/30	1.跆拳道運動傷害講解	
4	107/10/01~ 107/10/07	1.基本攻擊動作練習	體適能檢測
5	107/10/08~ 107/10/14	1.基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	107/10/15~ 107/10/21	1.跳躍前踢、飛躍側踢	體適能檢測
7	107/10/22~ 107/10/28	1.手部動作、踢擊綜合動作	
8	107/10/29~ 107/11/04	1.防身術綜合練習	
9	107/11/05~ 107/11/11	1.後踢、側踢	
10	107/11/12~ 107/11/18	期中考試週	
11	107/11/19~ 107/11/25	1.轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	107/11/26~ 107/12/02	1.上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	107/12/03~ 107/12/09	1.反擊旋踢、反擊後踢	體適能檢測
14	107/12/10~ 107/12/16	1.太極二場	
15	107/12/17~ 107/12/23	1.綜合踢擊練習	
16	107/12/24~ 107/12/30	1.體能測驗	
17	107/12/31~ 108/01/06	1.術科測驗	
18	108/01/07~ 108/01/13	期末考試週	

<p>修課應注意事項</p>	<p>跆拳道修課應注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 上課著運動服及跆拳道鞋。 請假請依學校規定辦理： <ol style="list-style-type: none"> 曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。 請假1節扣1分達12節者，予以扣考。 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。 本課程為促進同學運動，允許同學補該教師之合適課程當作缺課時數，依規定出席上課不會進行扣分，但必須在規定時間內完成補課動作，否則將不接受補課之要求。 成績計算方式（比例）：健康檢查表10%、平時成績30%、期末測驗60%。 <ol style="list-style-type: none"> 健康檢查表需在規定時間繳交，違者予以扣分，每次扣2分直至學期末以2分計算。 平時成績：給分方式以上課認真參與度、出缺席記錄、體適能測驗。出缺席記錄為遲到扣1分、請假扣2分（公、喪、產3種假除外）、曠課扣4分。 期末測驗：測驗時間為學期末最後2週進行，測驗項目為體能及術科兩大部份為考試項目，體能（柔軟度、棒式核心訓練）、術科（多數決4種踢擊動作），每項目學期成績以10%計算。 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，證明該項目無法檢測。 期末最後兩週進行考試測驗，未穿運動服裝，不得參加測驗且不予補考。 自備2吋個人大頭照。 體育課程因需指導同學而有身體接觸，如無法接受動作調整的同學，請於上課時別上紅帶子做識別，或改選其他課程，以免因身體接觸而造成性平問題。 本課程上課內容如因學生特殊狀況多，授課教師會視狀況調整上課內容及注意事項，如有更改以授課教師公告為主。
<p>教學設備</p>	<p>電腦、投影機</p>
<p>教材課本</p>	
<p>參考書籍</p>	<p>1.最新跆拳道技術手冊 2.品勢競技教科書 3.COMPETITIVE TAEKWONDO</p>
<p>批改作業篇數</p>	<p>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）</p>
<p>學期成績計算方式</p>	<p>◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p> <p>※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。</p>