

淡江大學 108 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	實體課程 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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
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.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
將課程教學目標分別對應「認知（Cognitive）」、「情意（Affective）」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。 一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。 二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
序 號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

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.
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.
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.
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.
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.

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		4	講述、討論、發表	報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	認知		6	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		47	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	108/09/09~ 108/09/15	1. 課程簡介	
2	108/09/16~ 108/09/22	1. 跆拳道運動傷害講解	教室異動SG245
3	108/09/23~ 108/09/29	1. 跆拳道基本規則講解及能力分組	
4	108/09/30~ 108/10/06	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
5	108/10/07~ 108/10/13	1. 基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	108/10/14~ 108/10/20	1. 跳躍前踢、飛躍側踢	體適能檢測
7	108/10/21~ 108/10/27	1. 手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
8	108/10/28~ 108/11/03	1. 防身術綜合練習	體適能檢測
9	108/11/04~ 108/11/10	1. 後踢、側踢	體適能檢測
10	108/11/11~ 108/11/17	期中考試週	

11	108/11/18~ 108/11/24	1. 轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	108/11/25~ 108/12/01	1. 上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	108/12/02~ 108/12/08	1. 反擊旋踢、反擊後踢	
14	108/12/09~ 108/12/15	1. 實戰對練	
15	108/12/16~ 108/12/22	1. 綜合踢擊練習	
16	108/12/23~ 108/12/29	1. 體能測驗	
17	108/12/30~ 109/01/05	1. 術科測驗	
18	109/01/06~ 109/01/12	期末考試週(本學期期末考試日期為:109/1/3-109/1/9)	
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。 6.通訊軟體：所有上課訊息會以LINE通知，請先自行建立帳號，待上課時再加入群組。	
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材			
參考文獻		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： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。	