

淡江大學 108 學年度第 2 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	實體課程 必修 下學期 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.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.
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.
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.
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. 認識正確運動傷害急救方法。	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	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		6	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	認知		67	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、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	109/03/02~ 109/03/08	1. 課程簡介、跆拳道基本規則講解及能力分組	
2	109/03/09~ 109/03/15	1.體適能知識與技巧	
3	109/03/16~ 109/03/22	1.運動傷害預防及處置	
4	109/03/23~ 109/03/29	1.骨骼肌訓練之方式	

5	109/03/30~ 109/04/05	1.敏捷性練習之步驟	體適能檢測
6	109/04/06~ 109/04/12	1.團康活動分組設計	體適能檢測
7	109/04/13~ 109/04/19	1.課程設計與分組討論	
8	109/04/20~ 109/04/26	1.手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	1.手部攻擊動作、基本防禦姿勢	體適能檢測
11	109/05/11~ 109/05/17	1.基本防禦攻擊步伐	
12	109/05/18~ 109/05/24	1.基本防禦攻擊步伐	體適能檢測
13	109/05/25~ 109/05/31	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	體適能檢測
14	109/06/01~ 109/06/07	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
15	109/06/08~ 109/06/14	1.防身術綜合練習	
16	109/06/15~ 109/06/21	1.教學演示評量	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學： 1.學術科測驗	
修課應 注意事項		跆拳道修課應注意事項 - 上課著運動服及跆拳道鞋。 - 請假請依學校規定辦理： - 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60%、期末測驗30%。 - 健康檢查表需在規定時間繳交，違者予以扣分，每星期扣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：課堂討論。 - 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。 - 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。 - 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。	

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	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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈資料繳交〉：50.0 %
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。