

淡江大學 110 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	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系（ 所 ） 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		47	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		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
4	認知		6	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		6	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	110/09/22~ 110/09/28	1. 課程簡介、跆拳道基本規則講解及能力分組	
2	110/09/29~ 110/10/05	1.體適能知識與技巧	
3	110/10/06~ 110/10/12	1.運動傷害預防及處置	教室異動SG245
4	110/10/13~ 110/10/19	1.骨骼肌訓練之方式	
5	110/10/20~ 110/10/26	1.敏捷性練習之步驟	體適能檢測
6	110/10/27~ 110/11/02	1.團康活動分組設計	體適能檢測
7	110/11/03~ 110/11/09	1.課程設計與分組討論	
8	110/11/10~ 110/11/16	1.手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	1.手部動作、踢擊綜合動作	
11	110/12/01~ 110/12/07	1.基本防禦攻擊步伐	
12	110/12/08~ 110/12/14	1.基本防禦攻擊步伐	體適能檢測
13	110/12/15~ 110/12/21	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	體適能檢測
14	110/12/22~ 110/12/28	1.綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
15	110/12/29~ 111/01/04	1.防身術綜合練習	
16	111/01/05~ 111/01/11	1.教學演示評量	
17	111/01/12~ 111/01/18	1.學術科測驗	
18	111/01/19~ 111/01/25	依上課實際狀況作調整	

修課應 注意事項	跆拳道修課應注意事項 1. 上課著運動服及跆拳道鞋。 2. 請假請依學校規定辦理： (1) 曠課1節扣2分達6節者，予以扣考。 (2) 請假1節扣1分達12節者，予以扣考。 (3) 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。 (4) 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。 3. 成績計算方式（比例）：健康檢查表10%、平時成績60%、期末測驗30%。 (1) 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。 (2) 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。 (3) 期末測驗：課堂討論。 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，證明該項目無法檢測。 5. 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。 6. 自備2吋個人大頭照。 7. 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，避免因身體接觸而造成性平問題。 8. 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： 30.0 % ◆平時評量：70.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆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。