

淡江大學 110 學年度第 2 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	王豐家 WANG FONG-JIA
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣一 D	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1D		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
系 (所) 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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</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	了解跆拳道之歷史，遵守循規蹈矩，樹立武術道德精神。	Teaching players to understand the history of Taekwondo, abide by the rules, and build the moral spirits of martial arts.
2	提高攻擊策略的技能和實用性	Improve both of the skills and utilization of strategies of attacks in Taekwondo
3	掌握我防衛的能力和正確的方法運動損傷的急救	Express the abilities of self-defense and the correct approaches of first aid of sports injuries
4	養成運動習慣，學會欣賞表演運動的。	Build habits of exercise and learn to admire performances of sports.
5	學生了解運動損傷和急救的正確方法。	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		467	講述、討論、體驗	討論(含課堂、線上)、實作
2	認知		467	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)、活動參與
3	認知		467	討論、實作	測驗、實作
4	認知		467	講述、實作、體驗	實作
5	認知		467	講述、實作、模擬	實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/02/21~111/02/25	介紹跆拳道之發展歷史、競賽規則的演變、世界跆拳道體壇之生態、器材種類及相關知識。	
2	111/02/28~111/03/04	如何握拳及正拳的介紹，並搭配踢擊動作的準備姿勢練習。	
3	111/03/07~111/03/11	各類型步法的介紹 (前行步、上步、跳步、滑步、墊步) 與練習。	
4	111/03/14~111/03/18	瞭解柔軟度及平衡性的重要性，不同角度的抬腿動作練習及運用觀念的說明。	

5	111/03/21~ 111/03/25	腳背及腳掌前踢動作介紹及不同使用方式之練習- 前踢。	
6	111/03/28~ 111/04/01	上步、跳步變化式-前踢練習。	
7	111/04/04~ 111/04/08	抬腿動作：前抬腿、外掛及內掛	
8	111/04/11~ 111/04/15	1.介紹競賽的計分及扣分的違規行為。 2.介紹裁判的職責。 3.介紹競賽場地。	
9	111/04/18~ 111/04/22	踢擊準備姿勢及步法運用	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	旋踢動作的介紹與腳背使用的說明與練習(I)。	
12	111/05/09~ 111/05/13	旋踢動作的介紹與腳背使用的說明與練習(II)。	
13	111/05/16~ 111/05/20	上步、跳步、360度變化式旋踢練習(I)。	
14	111/05/23~ 111/05/27	上步、跳步、360度變化式旋踢練習(II)。	
15	111/05/30~ 111/06/03	側踢動作的介紹與腳刀使用的說明與練習。	
16	111/06/06~ 111/06/10	滑步及墊步變化式側踢練習。	
17	111/06/13~ 111/06/17	後踢動作的介紹與足部使用的說明與練習。	
18	111/06/20~ 111/06/24	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。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材			
參考文獻			
批改作業 篇數	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： 60.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：10.0 % ◆期末評量：10.0 % ◆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。