

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	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣一 B	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPB1B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
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	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、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
2	技能		46	講述	實作、活動參與
3	技能		67	實作	實作、活動參與
4	認知		67	講述	活動參與
5	情意		467	講述	活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	111/02/21~ 111/02/25	1.課程簡介	
2	111/02/28~ 111/03/04	1.跆拳道基本規則講解及能力分組	
3	111/03/07~ 111/03/11	1.跆拳道運動傷害講解	
4	111/03/14~ 111/03/18	1.基本攻擊動作練習	體適能檢測
5	111/03/21~ 111/03/25	1.基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	111/03/28~ 111/04/01	1.跳躍前踢、飛躍側踢	體適能檢測

7	111/04/04~ 111/04/08	1.手部動作、踢擊綜合動作	
8	111/04/11~ 111/04/15	1.防身術綜合練習	
9	111/04/18~ 111/04/22	1.後踢、側踢	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	
11	111/05/02~ 111/05/06	1.轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	111/05/09~ 111/05/13	1.上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	111/05/16~ 111/05/20	1.反擊旋踢、反擊後踢	體適能檢測
14	111/05/23~ 111/05/27	1.太極二場	
15	111/05/30~ 111/06/03	1.綜合踢擊練習	
16	111/06/06~ 111/06/10	1.體能測驗	
17	111/06/13~ 111/06/17	1.術科測驗	
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及跆拳道鞋 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. 未能完成體適能檢測同學，該學期平常成績以0分計算。 5. 自備2吋個人大頭照。 6. 教師會因為實際上課狀況作授課內容上的調整。		
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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆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。		