

淡江大學 1 1 1 學年度第 1 學期課程教學計畫表

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|
| 課程名稱                                                                                                                                                                    | 男、女生體育－柔道防身術                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 授課<br>教師 | 陳喬雯                |
|                                                                                                                                                                         | PHYSICAL EDUCATION-JUDO                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                    |
| 開課系級                                                                                                                                                                    | 體育興趣二三A                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 開課<br>資料 | 實體課程<br>必修 上學期 0學分 |
|                                                                                                                                                                         | TGUPB2A                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                    |
| 課程與SDGs<br>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。<br>二、建立正確體育概念。<br>三、增進運動技能。<br>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                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |
| 1. 全球視野。(比重：5.00)<br>2. 資訊運用。(比重：5.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：5.00)<br>4. 品德倫理。(比重：20.00)<br>5. 獨立思考。(比重：5.00)<br>6. 樂活健康。(比重：30.00)<br>7. 團隊合作。(比重：25.00)<br>8. 美學涵養。(比重：5.00) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |
| 課程簡介                                                                                                                                                                    | 本課程旨在介紹柔道相關專業技能。透過多元及樂趣化的體育教學，培養學生正確的相關概念與良好的武德品行，幫助學生了解並學習精力善用自他共榮的柔道精神。                                                                                                                                                                                                                                   |          |                    |
|                                                                                                                                                                         | This course is designed to introduce professional skills related to judo. Through diversified and fun-oriented physical education, students can develop correct concepts and good martial arts behavior, and help students understand and learn how to make good use of the judo spirit of self-prosperity. |          |                    |

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  | 瞭解柔道歷史、遵守相關規範及武德。 | Learn about the history of judo, abide by relevant norms and martial arts. |
| 2  | 展現自我防衛能力的正確方法     | The right way to demonstrate self-defense.                                 |
| 3  | 培養終身運動習慣且能欣賞運動表現  | Develop lifelong exercise habits and appreciate athletic performance.      |
| 4  | 能與人良好互動並彼此合作練習    | Can interact well with people and practice cooperatively with each other.  |

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)<br>核心能力 | 校級<br>基本素養 | 教學方法 | 評量方式 |
|----|------|----------------|------------|------|------|
| 1  | 認知   |                | 12347      | 講述   | 實作   |
| 2  | 技能   |                | 12367      | 實作   | 實作   |
| 3  | 情意   |                | 12358      | 討論   | 上課表現 |
| 4  | 情意   |                | 12347      | 實作   | 上課表現 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖                    | 內 容 (Subject/Topics)          | 備註 |
|----|-------------------------|-------------------------------|----|
| 1  | 111/09/05~<br>111/09/11 | 評分、課程大綱、課程介紹                  |    |
| 2  | 111/09/12~<br>111/09/18 | 1.柔道運動之起源2.裁判法及比賽特性3.柔道服裝能力分組 |    |
| 3  | 111/09/19~<br>111/09/25 | 各項基本墊上翻滾動作講解及練習               |    |
| 4  | 111/09/26~<br>111/10/02 | 坐姿、蹲姿、站姿倒法動作講解及練習             |    |
| 5  | 111/10/03~<br>111/10/09 | 坐姿、蹲姿、站姿倒法動作練習                |    |
| 6  | 111/10/10~<br>111/10/16 | 左右應用倒法、前倒護身倒法動作講解及練習          |    |
| 7  | 111/10/17~<br>111/10/23 | 左右應用倒法、前迴轉護身倒法動作講解及練習         |    |
| 8  | 111/10/24~<br>111/10/30 | 走步+前迴轉護身倒法、跑步+前迴轉護身倒法         |    |
| 9  | 111/10/31~<br>111/11/06 | 走步+前迴轉護身倒法、跑步+前迴轉護身倒法         |    |

|              |                                                                                                                                                                            |                                   |  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 10           | 111/11/07~<br>111/11/13                                                                                                                                                    | 期中考試週                             |  |
| 11           | 111/11/14~<br>111/11/20                                                                                                                                                    | 大外割之動作介紹講解及練習                     |  |
| 12           | 111/11/21~<br>111/11/27                                                                                                                                                    | 大外割之動作介紹講解及練習                     |  |
| 13           | 111/11/28~<br>111/12/04                                                                                                                                                    | 迎袈壓制及解脫之動作介紹及練習                   |  |
| 14           | 111/12/05~<br>111/12/11                                                                                                                                                    | 大外割+迎袈壓制連絡計之動作介紹及練習               |  |
| 15           | 111/12/12~<br>111/12/18                                                                                                                                                    | 浮腰之動作介紹講解及練習                      |  |
| 16           | 111/12/19~<br>111/12/25                                                                                                                                                    | 大外割、浮腰之動作復習                       |  |
| 17           | 111/12/26~<br>112/01/01                                                                                                                                                    | 大外割、浮腰之動作復習                       |  |
| 18           | 112/01/02~<br>112/01/08                                                                                                                                                    | 期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9) |  |
| 修課應<br>注意事項  | 1. 上課著運動服裝或柔道服<br>2. 請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考。<br>(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。<br>3.平時成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。                                           |                                   |  |
| 教學設備         | 其它(柔道墊)                                                                                                                                                                    |                                   |  |
| 教科書與<br>教材   | 自編                                                                                                                                                                         |                                   |  |
| 參考文獻         | 最新柔道技術手冊                                                                                                                                                                   |                                   |  |
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率： 40.0 %    ◆平時評量：20.0 %    ◆期中評量：20.0 %<br>◆期末評量：20.0 %<br>◆其他〈 〉：        %                                                                                           |                                   |  |
| 備 考          | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處<br>首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。<br><b>※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。</b> |                                   |  |