

淡江大學 1 1 1 學年度第 2 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 教師	陳喬雯 CHEN, CHIAO-WEN
	PHYSICAL EDUCATION-JUDO		
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		
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>1. 全球視野。(比重：5.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：5.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：5.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：25.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>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。</p>		
	<p>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.</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 瞭解柔道歷史、遵守相關規範及武德。	1 Learn about the history of judo, abide by relevant norms and martial arts.
2	2 展現自我防衛能力的正確方法	2 The right way to demonstrate self-defense.
3	3 培養終身運動習慣且能欣賞運動表現。	3 Develop lifelong exercise habits and appreciate athletic performance.
4	4 能與人良好互動並彼此合作練習	4 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)核心能力	校級基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		12345678	講述	實作
2	技能		12345678	實作	實作
3	情意		12345678	討論	活動參與
4	認知		12345678	實作	活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13~112/02/19	評分、課程大綱、課程介紹	
2	112/02/20~112/02/26	1.柔道運動之起源2.裁判法及比賽特性3.柔道服裝4.能力分組	
3	112/02/27~112/03/05	各項基本墊上翻滾動作講解及練習	
4	112/03/06~112/03/12	坐姿、蹲姿、站姿倒法動作講解及練習	
5	112/03/13~112/03/19	坐姿、蹲姿、站姿倒法動作練習	
6	112/03/20~112/03/26	左右應用倒法、前倒護身倒法動作講解及練習	
7	112/03/27~112/04/02	左右應用倒法、前迴轉護身倒法動作講解及練習	
8	112/04/03~112/04/09	走步+前迴轉護身倒法、跑步+前迴轉護身倒法	
9	112/04/10~112/04/16	走步+前迴轉護身倒法、跑步+前迴轉護身倒法	

10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	浮腰之動作介紹講解及練習	
12	112/05/01~ 112/05/07	浮腰之動作介紹講解及練習	
13	112/05/08~ 112/05/14	迎袈壓制及解脫之動作介紹及練習	
14	112/05/15~ 112/05/21	浮腰+壓制連絡計之動作介紹及練習	
15	112/05/22~ 112/05/28	大外割之動作介紹講解及練習	
16	112/05/29~ 112/06/04	大外割、浮腰之動作復習	
17	112/06/05~ 112/06/11	大外割、浮腰之動作復習	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服裝或柔道服 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）：出席率40.0 % 平時評量20.0 % 期中評量20.0 % 期末評量：20.0 %。		
教學設備	電腦、其它(柔道服、柔道墊)		
教科書與 教材	自編		
參考文獻	最新柔道技術手冊		
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： 40.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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。		