

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－跆拳道	授課 教師	柯易智 KO, YI-CHIH
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0學分
	TGUPB1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG17 夥伴關係		
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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	跆拳道 (taekwondo) 主要是透過拳腳聯合的格鬥技能，並結合搏擊與防禦之技巧所進行的相互對抗性運動，是一項能兼顧強身體魄及防身自衛的搏擊武術。其主要核心價值為修身養性，以磨練個人意志及提振內在精神氣質、自律養成、禮儀及道德為主要目標。此外，跆拳道更以『禮義、廉恥、忍耐、克己、百折不屈』五大項為最終目的。		
	In Taekwondo, punches and kicks are combined to create a combat martial art that combines the skills of fighting and self-defense. Taekwondo emphasizes cultivating moral character, strengthening the will, and enhancing inner spirituality, self-discipline, and etiquette. "Courtesy, justice, honesty, patience, self-restraint, and unyieldingness" are the five major principles of Taekwondo.		

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	認識與學會跆拳道基本常識與技能。	To learn the basic knowledge and skills of Taekwondo.
2	學會跆拳道以作為終身運動的項目。	To learn Taekwondo as a lifelong sport.
3	發展和諧人際關係，建立運動道德素養。	To develop harmonious interpersonal relationships and build sports ethics.
4	培養跆拳道運動競技項目的賞析能力，豐富多元休閒生活。	To develop the ability to appreciate the sport of Taekwondo and to enrich the diversified leisure life.

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、體驗	測驗、實作
2	技能		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作
3	情意		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作
4	情意		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13~ 112/02/19	認識跆拳道	
2	112/02/20~ 112/02/26	跆拳道馬步正拳	
3	112/02/27~ 112/03/05	基本腿法介紹	
4	112/03/06~ 112/03/12	前抬腿、外轉腿、內轉腿	
5	112/03/13~ 112/03/19	綜合基本動作	
6	112/03/20~ 112/03/26	腳背前踢、旋踢	
7	112/03/27~ 112/04/02	複習綜合基本動作	
8	112/04/03~ 112/04/09	期中考(綜合基本動作)	
9	112/04/10~ 112/04/16	期中考(綜合基本動作)	

10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	基本腿法滑步旋踢	
12	112/05/01~ 112/05/07	下壓、滑步下壓	
13	112/05/08~ 112/05/14	360度踢	
14	112/05/15~ 112/05/21	太極一章前十動	
15	112/05/22~ 112/05/28	太極一章後十動	
16	112/05/29~ 112/06/04	防禦靶綜合腿法踢擊	
17	112/06/05~ 112/06/11	期末考(太極一章)	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 上課著運動服及運動鞋 2.(缺席3次以上(含)、遲到早退5次以上(含)、請假5次以上(含)此項分數不計入學期成績(0分)。缺席1次扣總分3分,遲到早退1次扣總分2分,請假1次扣總分1分,公假不扣分。遲到超過三十分鐘者,依曠課計算。 3.請假者請事先以E-mail來信告知,並註明姓名學號以及請假事由。 E-mail:tkd_1012@yahoo.com.tw		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	自編教材		
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: 50.0 % ◆平時評量:10.0 % ◆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。		