

淡江大學 112 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 | 洪詩涵 HUNG, SHIH-HAN |
| | PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO | | |
| 開課系級 | 體育興趣一 C | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 0 學分 |
| | TGUPB1C | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 | | |
| 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。 2.提升跆拳道攻擊動作與攻擊策略運用。 3.展現自我防衛能力與正確運動傷害急救方法。 4.培養運動習慣與欣賞運動表現。 5.建立良好人際關係與團隊紀律、達到修身養性之美德。 | 1.Teaching players to understand the history of Taekwondo, abide by the rules, and build the moral spirits of martial arts. 2.Improve both of the skills and utilization of strategies of attacks in Taekwondo. 3.Express the abilities of self-defense and the correct approaches of first aid of sports injuries. 4.Build habits of exercise and learn to admire performances of sports. 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 | | 12345678 | 發表、實作、體驗 | 實作、活動參與 |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1 | 113/02/19~ 113/02/25 | 1. 課程簡介 | |
| 2 | 113/02/26~ 113/03/03 | 1. 跆拳道基本規則講解及能力分組 | |
| 3 | 113/03/04~ 113/03/10 | 1. 跆拳道運動傷害講解 | |
| 4 | 113/03/11~ 113/03/17 | 1. 基本攻擊動作練習 | |
| 5 | 113/03/18~ 113/03/24 | 1. 基本攻擊動作練習 | |
| 6 | 113/03/25~ 113/03/31 | 1. 跳躍前踢、飛躍側踢 | |
| 7 | 113/04/01~ 113/04/07 | 1. 手部動作、踢擊綜合動作 | |
| 8 | 113/04/08~ 113/04/14 | 1. 綜合練習 | |
| 9 | 113/04/15~ 113/04/21 | 期中考試週 | |
| 10 | 113/04/22~ 113/04/28 | 1. 後踢、側踢 | |

| | | | |
|--------------|--|---|--|
| 11 | 113/04/29~ 113/05/05 | 1. 轉身旋踢、基本踢擊 | |
| 12 | 113/05/06~ 113/05/12 | 1. 上步後踢、基本踢擊 | |
| 13 | 113/05/13~ 113/05/19 | 1. 反擊旋踢、反擊後踢 | |
| 14 | 113/05/20~ 113/05/26 | 1. 太極二場 | |
| 15 | 113/05/27~ 113/06/02 | 1. 綜合踢擊練習 | |
| 16 | 113/06/03~ 113/06/09 | 1. 體能測驗 | |
| 17 | 113/06/10~ 113/06/16 | 期末考試週(本學期期末考試日期 為:113/6/11-113/6/17) | |
| 18 | 113/06/17~ 113/06/23 | 教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容,不得放假) | |
| 課程培養 關鍵能力 | 自主學習、人文關懷、問題解決 | | |
| 跨領域課程 | 素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics)) | | |
| 特色教學 課程 | 翻轉教學課程 | | |
| 課程 教授內容 | 軍護體社團大學學習服務等課程 | | |
| 修課應 注意事項 | 需赤腳上課,出席率須注意,課程為運動中高強度,修課須注意。 | | |
| 教科書與 教材 | 自編教材:影片、實作 | | |
| 參考文獻 | | | |
| 學期成績 計算方式 | ◆出席率: 50.0 % ◆平時評量:30.0 % ◆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。 | | |