

淡江大學 113 學年度第 1 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	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2B		
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		12345678	講述、討論、發表	報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		567	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		567	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
4	認知		678	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/09/09~113/09/15	1. 課程簡介 2. 水域安全宣導與說明	體適能檢測
2	113/09/16~113/09/22	跆拳道運動傷害講解	教室異動SG245
3	113/09/23~113/09/29	跆拳道基本規則講解及能力分組	體適能檢測
4	113/09/30~113/10/06	基本攻擊步伐動作練習	體適能檢測
5	113/10/07~113/10/13	基本攻擊動作練習	體適能檢測

6	113/10/14~ 113/10/20	前踢、側踢	體適能檢測
7	113/10/21~ 113/10/27	手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
8	113/10/28~ 113/11/03	手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考/期中評量週 (體適能檢測)	體適能檢測
10	113/11/11~ 113/11/17	防身術綜合練習	
11	113/11/18~ 113/11/24	轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	113/11/25~ 113/12/01	上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	113/12/02~ 113/12/08	反擊旋踢、反擊後踢	體適能檢測
14	113/12/09~ 113/12/15	綜合踢擊練習	體適能檢測
15	113/12/16~ 113/12/22	實戰對練	
16	113/12/23~ 113/12/29	跆拳道測驗	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週 (跆拳道測驗)	
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週 (約定補考測驗)	體適能檢測
課程培養 關鍵能力			
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	

<p>修課應 注意事項</p>	<p>1.教學計畫表會依上課實際狀況作調整，請自行注意iClass公告系統。 2.上課服裝：會要求同學穿著或攜帶合適之跆拳道服裝、運動毛巾、體育服裝、室內武術鞋、脫襪子，未按照上課規定服裝穿著者，每次將扣學期成績總分1分。 3.上課同學必須穿著合適運動服裝，參與術科測驗及體適能檢測；除有醫生證明可免之，否則將不得參加術科測驗。 4.學期總成績給分標準：上課出缺席（60%）、術科測驗（30%）、健康報告（10%）。 5.請假請依學校規定辦理： * 曠課1次扣學期成績總分10分。 * 請假1次扣學期成績總分5分，除公假、喪假、產假外。 * 遲到、早退1次扣學期成績總分3分。 * 缺課（含請假）時數達8小時以上（含8小時），不得參加術科測驗。 6.撰寫健康報告內容： * 依據繳交期限上傳資料，必須繳交PDF檔。 * 未附個人近照扣成績5分。 * 未按照資料填寫方式及填寫不齊全扣成績3分。 7.本班上課會要求同學參與運動，並禁止於課堂中使用手機，如無法配合請勿選課；未按照上課規定使用手機，每次將扣學期成績總分1分。 8.體育課程如需指導同學可能有身體接觸，如無法接受動作調整的同學，請於上課時別上紅帶子做識別，或改選其他課程，以免因身體接觸而造成性平問題。 9.將使用iClass點名系統點名。 10.如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。</p>
<p>教科書與 教材</p>	<p>自編教材：簡報、影片 採用他人教材：簡報、影片</p>
<p>參考文獻</p>	<p>1. 最新跆拳道技術手冊 2. 品勢競技教科書 3. COMPETITIVE TAEKWONDO</p>
<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： 60.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈術科測驗（30%）、健康報告（10%）〉：40.0 %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p>