

淡江大學 113 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育專業知能服務 - 跆拳道	授課 教師	王元聖 WANG YUAN-SHENG
	PHYSICAL EDUCATION OF SERVICE CURRICULUM IN TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣二三 A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1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.學生將能夠學習課程中介紹到的專業技術, 包含下列主題: 跆拳道歷史、攻擊動作、協調性運動、體能訓練、倫理與道德、學習人際關係。	1.Students learn skills from the class, including Taekwondo history, attacking movements, coordination exercise, fitness training, morality and ethics, and interpersonal relationship.
2	2.學生將能夠運用所學, 強健體魄、自我保護。	2. Students are able to develop a healthy body and protect themselves.
3	3. 學生將能夠發現運動的正面效益, 對於自我健康及防護有新概念與力行。	3. Students can understand the positive effect on exercise such as self-health evaluation and protection; meanwhile, they will exert what they have learned into their daily life.
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. 認識正確運動傷害急救方法。	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	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		67	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
3	技能		56	講述、討論、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
4	認知		4567	講述、討論、發表、實作、體驗	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、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、作業、討論(含課堂、線上)、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、跆拳道基本規則講解及能力分組	水域安全問題宣導
2	113/09/16~ 113/09/22	1. 體適能知識與技巧 2. 骨骼肌訓練之方式 3. 敏捷性練習之步驟	
3	113/09/23~ 113/09/29	1.運動傷害預防及處置 2. 團練分組與實習	
4	113/09/30~ 113/10/06	1.手部攻擊訓練	體適能檢測
5	113/10/07~ 113/10/13	1.腿部踢擊訓練	體適能檢測
6	113/10/14~ 113/10/20	1.課程設計與分組討論 2.教學演練	體適能檢測
7	113/10/21~ 113/10/27	1.課程設計與分組討論 2.教學演練	體適能檢測
8	113/10/28~ 113/11/03	跆拳道品勢教學	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)	
10	113/11/11~ 113/11/17	跆拳道品勢教學	體適能檢測
11	113/11/18~ 113/11/24	跆拳道品勢教學	體適能檢測
12	113/11/25~ 113/12/01	跆拳道品勢戶外教學	
13	113/12/02~ 113/12/08	跆拳道對打戶外教學	
14	113/12/09~ 113/12/15	跆拳道對打戶外教學	
15	113/12/16~ 113/12/22	跆拳道對打戶外教學	
16	113/12/23~ 113/12/29	跆拳道對打戶外教學	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週 (跆拳道測驗)	體適能檢測
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週 (約定補考測驗)	跆拳道檢測
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
修課應 注意事項	<p>跆拳道修課應注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教學計劃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：會要求同學穿著跆拳道服裝、運動服或跆拳道鞋。 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：上課出席（40%）及作業資料繳交（40%）、術科測驗（10%）、體適能檢測（10%）。 5.請假請依學校規定辦理： <ul style="list-style-type: none"> * 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10小時以上（含10小時），不得參加術科測驗。 6.撰寫健康報告內容及參與校隊聲明書： <ul style="list-style-type: none"> * 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.體育課程因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，避免因身體接觸而造成性平問題。 9.本班上課會選拔同學參與114年全大運，無法配合請勿選課，如有特殊請求則討論後實施。 10.需參與校外教學及實習課程。 11.本課程上課內容如因學生的特殊狀況多，授課教師會視狀況調整上課內容及注意事項，如有更改以授課教師、助教及隊長公告為主。 12.如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。
教科書與 教材	<p>自編教材：簡報、影片 採用他人教材：簡報、影片</p>
參考文獻	1.最新跆拳道技術手冊 2.品勢競技教科書 3.COMPETITIVE TAEKWONDO
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈作業資料繳交（40%）、術科測驗（10%〉：60.0 %</p>
備考	<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。</p> <p>※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>