

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 - 空手道專長班 MALE,FEMALE PHYSICAL EDUCATION-ADVANCED KARATE	授課 教師	高程輝 KAO, CHENG-HUI
開課系級	體育興趣二三 A TGUPB2A	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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>本空手道課程有傳統空手道與競技空手道2部分 傳統空手道以練習基本(Kihon)、形(Kata)、組手(Kumite)等技術為主軸，同時以輔以體能訓練提升肌耐力、爆發力、協調性、柔軟度、促進神經反應連結等，在學習防身技能的同時提升基本體能。 競技空手道在規則及防護用具的保護下，提高訓練強度，進行對打、形競技。從中培養勇氣、自信心及守禮重道的精神。</p>		

	<p>This karate course has two parts: traditional karate and competitive karate. Traditional karate focuses on practicing basic techniques (Kihon), Kata, and Kumite.</p> <p>Under the protection of rules and protective equipment, competitive karate increases training intensity and allows for sparring and physical competition. Cultivate courage, self-confidence and a spirit of respecting etiquette and ethics.</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.從學習空手道當中,實踐守禮重道的精神	1. Practice the spirit of observing etiquette and respecting morality while learning karate
2	2.提升空手道運動技能	2.Improve karate skills
3	3.透過空手道練習、競技, 與人互動, 拓展人際關係	3. Through karate practice and competition, interact with people and expand interpersonal relationships.
4	4.提升身體素質與體能	4.Improve physical quality and physical fitness
5	5.學習WKF空手道競賽規則, 理解如何在競賽中得分	5.Learn WKF karate competition rules and understand how to score points in competitions
6	6.透過學習型, 展現現出力量、爆發力和速度, 以及優美、節奏和平衡。	6.Through learning Kata, show strength, explosiveness and speed, as well as grace, rhythm and balance.
7	7.透過學習對打, 了解自己的優勢與劣勢, 洞察對手的動機與想法	7.Through learning to Kumite, understand your own strengths and weaknesses, and gain insight into your opponent's motivations and ideas.

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	情意		46	講述、實作	實作、活動參與
2	技能		6	講述、實作	實作、活動參與
3	情意		467	講述、實作	實作、活動參與
4	技能		6	講述、實作	實作、活動參與
5	認知		12	講述、實作	實作、活動參與
6	技能		68	講述、實作	實作、活動參與
7	技能		356	講述、實作	實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	113/09/09~ 113/09/15	課程介紹、空手道特色、課堂規範說明	
2	113/09/16~ 113/09/22	基本動作、基本型	
3	113/09/23~ 113/09/29	型練習、對打練習、跳躍訓練	
4	113/09/30~ 113/10/06	基本動作、型練習、徒手肌力、水域安全宣導	
5	113/10/07~ 113/10/13	基本動作、型練習、敏捷與速度訓練	
6	113/10/14~ 113/10/20	型練習、對打練習、高強度間歇	
7	113/10/21~ 113/10/27	基本動作、型練習、徒手肌力	
8	113/10/28~ 113/11/03	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
9	113/11/04~ 113/11/10	期中考試週	期中考試週
10	113/11/11~ 113/11/17	基本動作、型練習、跳躍訓練	
11	113/11/18~ 113/11/24	敏捷與速度訓練、對打練習、擊靶練習	
12	113/11/25~ 113/12/01	基本動作、型練習、徒手肌力	
13	113/12/02~ 113/12/08	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
14	113/12/09~ 113/12/15	基本動作、型練習、徒手肌力	
15	113/12/16~ 113/12/22	擊靶練習、對打練習、跳躍訓練	
16	113/12/23~ 113/12/29	WKF規則、型比賽模擬訓練、對打比賽模擬訓練	
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考試週	期末考試週
18	114/01/06~ 114/01/12	空手道競賽影片賞析，規則應用講解	
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	1.上課時著空手道服或運動服 2.自備毛巾、水壺、替換衣物 3.課程休息間隔, 注意補充水份 4.於運動前30分鐘至1小時進食, 勿吃太飽或空腹進行訓練 5.身體不適或體力不支時請立即告知老師或其他同學
教科書與 教材	採用他人教材:影片、WKF競賽規則
參考文獻	
學期成績 計算方式	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈技能表現,競賽表現,學習精神〉：60.0 %
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。