

淡江大學 113 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－空手道專長班	授課 教師	高程輝 KAO, CHENG-HUI
	MALE,FEMALE PHYSICAL EDUCATION-ADVANCED KARATE		
開課系級	體育興趣二三A	開課 資料	實體課程 必修 下學期 1學分
	TGUPB2A		
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			
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	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。		

	This karate course has two parts: traditional karate and competitive karate. Traditional karate focuses on practicing basic techniques (Kihon), Kata, and Kumite. 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.
--	---

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	114/02/17~ 114/02/23	課程介紹、空手道特色、課堂規範說明	
2	114/02/24~ 114/03/02	基本動作、基本型	
3	114/03/03~ 114/03/09	型練習、對打練習、跳躍訓練	
4	114/03/10~ 114/03/16	基本動作、型練習、徒手肌力	
5	114/03/17~ 114/03/23	基本動作、型練習、敏捷與速度訓練	
6	114/03/24~ 114/03/30	型練習、對打練習、高強度間歇	
7	114/03/31~ 114/04/06	兒童節及民族掃墓節連假	
8	114/04/07~ 114/04/13	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	期中考試週
10	114/04/21~ 114/04/27	基本動作、型練習、跳躍訓練	
11	114/04/28~ 114/05/04	敏捷與速度訓練、對打練習、擊靶練習	
12	114/05/05~ 114/05/11	基本動作、型練習、徒手肌力	
13	114/05/12~ 114/05/18	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
14	114/05/19~ 114/05/25	基本動作、型練習、徒手肌力、水域安全宣導	
15	114/05/26~ 114/06/01	擊靶練習、對打練習、跳躍訓練	
16	114/06/02~ 114/06/08	WKF規則、型比賽模擬訓練、對打比賽模擬訓練	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	期末考試週
18	114/06/16~ 114/06/22	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。