

淡江大學 114 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 柔道防身術	授課 教師	陳俊樺 CHEN, CHUN-HUA
	PHYSICAL EDUCATION-JUDO		
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 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG16 和平正義與有力的制度		
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	本課程以柔道精神為核心，透過學習護身倒法、立技摔法與地板寢技，培養學生健康體魄、正確的安全觀念與自我保護能力。課程強調「精力善用、自他共榮」，在技術訓練中兼顧體能與品格養成，提倡尊重、合作與紀律精神，並特別重視性別平等與安全教育。		

	This course is rooted in the spirit of judo. Through learning breakfalls, throwing techniques, and ground grappling, students will develop physical fitness, safety awareness, and self-protection skills. The course emphasizes the principles of "Seiryoku Zenyo, Jita kyoei," integrating both physical training and character education. It promotes respect, cooperation, and discipline, while placing special importance on gender equality and safety education.
--	--

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.培養健康體魄與體能基礎 2.建立正確安全觀念與自我保護能力 3.習得柔道基本技術：護身倒法、立技與寢技 4.實踐柔道精神「精力善用、自他共榮」 5.培養尊重、合作與紀律的品格 6.提升性別平等意識與安全教育觀念	1.Develop physical fitness and a strong, healthy body. Build proper 2.safety awareness and self-protection skills. 3.Acquire fundamental judo techniques: Ukemi, Tachi-waza, and Newaza. 4.Practice the judo principles of "Seiryoku Zenyo, Jita kyoei" 5.Cultivate respect, cooperation, and discipline. 6.Enhance awareness of gender equality and safety education.

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	技能		12345678	講述、實作、體驗	測驗、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~ 114/09/21	1.課程內容與進度介紹。2.教學評量與考核方式說明。3.柔道沿革。4.柔道禮儀。5.提示危險動作及運動傷害防護。6.性別平等的宣導。	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.向後臥(坐、蹲、立)姿護身、前倒法、左右側應用倒法講解、示範及操作。	
3	114/09/29~ 114/10/05	教師節 補假	
4	114/10/06~ 114/10/12	中秋節	
5	114/10/13~ 114/10/19	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.測滾、跪姿、蹲姿、立姿前迴轉倒法講解、示範及操作。	
6	114/10/20~ 114/10/26	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.複習操作護身倒法(ukemi)。	

7	114/10/27~ 114/11/02	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.複習操作護身倒法(ukemi)。3.身體處理(tai-sabki)向前、向後、前轉身、後轉身講解、示範及操作。	
8	114/11/03~ 114/11/09	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.複習操作護身倒法(ukemi)、身體處理(tai-sabki)。	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中評量：護身倒法(ukemi)70%、身體處理(tai-sabki)30%	
10	114/11/17~ 114/11/23	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.大腰、腰車動作示範及操作(分解、連續動作)。	
11	114/11/24~ 114/11/30	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.大外落、大外割、大外車動作示範及操作(分解、連續動作)。	
12	114/12/01~ 114/12/07	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.雙手割、朽木倒、踵返動作示範及操作(分解、連續動作)。	
13	114/12/08~ 114/12/14	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.操作壓制臂力加強、龍蝦運動。3.固技 Katame-waza(袈裟固、崩袈裟固、肩固、騎態上四方固)	
14	114/12/15~ 114/12/21	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.操作壓制臂力加強、龍蝦運動。3.勒頸技(裸絞)。4.關節技(腕緘、腕挫十字固)	
15	114/12/22~ 114/12/28	1.伸展運動、動態操、滾翻操。2.可能遇到的危險，自我防衛意識的提升。3.綜合動作討論、操作。	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末評量：施作2種摔倒法(60%)、2種地板技(40%)	
17	115/01/05~ 115/01/11	教師彈性教學週 期末補考週	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力	自主學習、國際移動、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)) 體育教育 × 安全教育 × 性別平等教育		
特色教學 課程	遊戲式學習課程 專案實作課程 專題/問題導向(PBL)課程 體育專業課程 / 防身教育課程		
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>一、服裝規定 1.請穿著運動衣褲，上衣與褲子避免有鈕扣、拉鏈等堅硬物品，以免刮傷自己或他人。 2.建議可內搭短袖或長袖緊身衣褲，增加活動舒適性與安全性。</p> <p>二、隨身用品 請攜帶水壺與毛巾，於休息時間補充水分與擦拭汗水。</p> <p>三、課堂安全 1.上課時應專心聽從教師指示操作，避免自行施展危險動作，以確保自身與他人安全。 2.課程操作中若有問題或身體不適，請立即告知教師，以利調整教學內容。</p> <p>四、請假規定 1.請假需依學校相關規定辦理。 2.曠課累計6節者，該科成績以0分計算。 3.缺課總時數達授課時數三分之一者，該學期成績以0分計算。</p>
<p>教科書與教材</p>	<p>採用他人教材:教科書、講義</p>
<p>參考文獻</p>	
<p>學期成績計算方式</p>	<p>◆出席率： 50.0 %    ◆平時評量：        %    ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉：        %</p>
<p>備考</p>	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</b></p>