

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－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			
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。		
	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.		

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	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	技能		4567	講述、討論、實作、體驗	測驗、實作、活動參與
3	技能		4567	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、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
5	情意		4567	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

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. 課程簡介 2. 水域安全宣導	體適能檢測
2	114/09/22~ 114/09/28	跆拳道運動傷害講解	教室異動SG245
3	114/09/29~ 114/10/05	跆拳道基本規則講解及能力分組	體適能檢測

4	114/10/06~ 114/10/12	基本攻擊步伐動作練習	體適能檢測
5	114/10/13~ 114/10/19	基本攻擊動作練習	體適能檢測
6	114/10/20~ 114/10/26	前踢、側踢	體適能檢測
7	114/10/27~ 114/11/02	手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
8	114/11/03~ 114/11/09	手部動作、踢擊綜合動作	體適能檢測
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/期中評量週（體適能檢測）	體適能檢測
10	114/11/17~ 114/11/23	防身術綜合練習	
11	114/11/24~ 114/11/30	轉身旋踢、基本踢擊	體適能檢測
12	114/12/01~ 114/12/07	上步後踢、基本踢擊	體適能檢測
13	114/12/08~ 114/12/14	反擊旋踢、反擊後踢	體適能檢測
14	114/12/15~ 114/12/21	綜合踢擊練習	體適能檢測
15	114/12/22~ 114/12/28	實戰對練	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	體適能檢測
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	體適能檢測
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	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	

修課應 注意事項	<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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.學期總成績給分標準：上課出席（60%）、術科測驗（30%）、健康報告（10%）。</p> <p>5.請假請依學校規定辦理：</p> <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8小時以上（含8小時），不得參加術科測驗。 <p>6.撰寫健康報告內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 依據繳交期限上傳資料，必須繳交WORD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。 <p>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。</p> <p>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，以免因身體接觸而造成性平問題。</p> <p>9.將使用iClass點名系統點名。</p> <p>10.如未詳細說明事項再依本班上課規則實施。</p>
教科書與 教材	<p>自編教材：簡報、影片</p> <p>採用他人教材：簡報、影片</p>
參考文獻	<p>1. 最新跆拳道技術手冊</p> <p>2. 品勢競技教科書</p> <p>3. COMPETITIVE TAEKWONDO</p>
學期成績 計算方式	<p>◆出席率： 60.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量： %</p> <p>◆其他〈術科測驗（30%）、健康報告（10%）〉：40.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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>※「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。</p>