

# 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		
	PHYSICAL EDUCATION-TAEKWONDO		WANG YUAN-SHENG		
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					
<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					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全球視野。(比重：5.00)</li> <li>2. 資訊運用。(比重：5.00)</li> <li>3. 洞悉未來。(比重：5.00)</li> <li>4. 品德倫理。(比重：20.00)</li> <li>5. 獨立思考。(比重：5.00)</li> <li>6. 樂活健康。(比重：30.00)</li> <li>7. 團隊合作。(比重：25.00)</li> <li>8. 美學涵養。(比重：5.00)</li> </ol>					
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.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.教學計劃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：上課出缺席（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"> <li>* 曠課1次扣學期成績總分10分。</li> <li>* 請假1次扣學期成績總分5分，除公假、喪假、產假外。</li> <li>* 遲到、早退1次扣學期成績總分3分。</li> <li>* 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。</li> </ul> <p>6.撰寫健康報告內容：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 依據繳交期限上傳資料，必須繳交WORD檔。</li> <li>* 未附個人近照扣成績5分。</li> <li>* 未按照資料填寫方式及填寫不齊全扣成績3分。</li> </ul> <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會有身體接觸，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 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 2. 品勢競技教科書 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： %      ◆期末評量： %      ◆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：<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「不得不法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。</b></p>