

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－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 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		
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。		

	<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	114/09/15~ 114/09/21	課程介紹、空手道特色、課堂規範說明	
2	114/09/22~ 114/09/28	基本動作、基本型	
3	114/09/29~ 114/10/05	型練習、對打練習、跳躍訓練	
4	114/10/06~ 114/10/12	基本動作、型練習、徒手肌力	
5	114/10/13~ 114/10/19	基本動作、型練習、敏捷與速度訓練	
6	114/10/20~ 114/10/26	型練習、對打練習、高強度間歇	
7	114/10/27~ 114/11/02	基本動作、型練習、徒手肌力	
8	114/11/03~ 114/11/09	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
9	114/11/10~ 114/11/16	型練習、水域安全宣導	
10	114/11/17~ 114/11/23	基本動作、型練習、跳躍訓練	
11	114/11/24~ 114/11/30	敏捷與速度訓練、對打練習、擊靶練習	
12	114/12/01~ 114/12/07	基本動作、型練習、徒手肌力	
13	114/12/08~ 114/12/14	擊靶練習、對打練習、高強度間歇	
14	114/12/15~ 114/12/21	基本動作、型練習、徒手肌力	
15	114/12/22~ 114/12/28	擊靶練習、對打練習、跳躍訓練	
16	114/12/29~ 115/01/04	型比賽模擬訓練、對打比賽模擬訓練	期末多元評量週
17	115/01/05~ 115/01/11	WKF規則講解	期末多元評量週/教師彈性教學週
18	115/01/12~ 115/01/18	空手道競賽影片賞析，規則應用講解	教師彈性教學週
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： <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。 <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>