

淡江大學 99 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育 - 跆拳道專長班	授課 教師	王元聖 Wang Yuan-sheng
	P.E. - ADVANCED - TAEKWONDO		
開課系級	體育興趣日 A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0A		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
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 class is aimed at introducing 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>		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填):

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域: C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域: P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域: A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性:

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如: 認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如: 「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	1. 學生將能夠學習課程中介紹到的專業技術，包含下列主題：跆拳道歷史、攻擊動作、協調性運動、體能訓練、倫理與道德、學習人際關係。	1. Students learn skills from the class, including Taekwondo history, attacking movements, coordination exercise, fitness training, morality and ethics, and interpersonal relationship.	C2	DEFGI
2	2. 學生將能夠運用所學，強健體魄、自我保護。	2. Students are able to develop a healthy body and protect themselves.	P3	FG
3	3. 學生將能夠發現運動的正面效益，對於自我健康及防護有新概念與力行。	3. Students can understand the positive effect on exercise such as self-health evaluation and protection; meanwhile, they will exert what they have learned into their daily life.	P5	AFG
4	4. 培養運動習慣與增進體能。	4. Students are able to develop the habit of sports and improve physical capability.	C2	DEFI
5	5. 認識正確運動傷害急救方法。	5. Students should know correct method of sports injury and first aid.	A6	EI

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	1. 學生將能夠學習課程中介紹到的專業技術，包含下列主題：跆拳道歷史、攻擊動作、協調性運動、體能訓練、倫理與道德、學習人際關係。	課堂講授、分組討論	出席率、期末考

2	2. 學生將能夠運用所學，強健體魄、自我保護。	課堂講授、分組討論	出席率、期末考
3	3. 學生將能夠發現運動的正面效益，對於自我健康及防護有新概念與力行。	課堂講授、分組討論	出席率、期末考
4	4. 培養運動習慣與增進體能。	課堂講授、分組討論	出席率、期末考
5	5. 認識正確運動傷害急救方法。	課堂講授、分組討論	出席率、期末考

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~ 100/02/20	課程簡介、跆拳道基本規則講解及能力分組	
2	100/02/21~ 100/02/27	體適能知識與技巧	
3	100/02/28~ 100/03/06	運動傷害預防及處置	
4	100/03/07~ 100/03/13	骨骼肌訓練之方式	
5	100/03/14~ 100/03/20	敏捷性練習之步驟	
6	100/03/21~ 100/03/27	手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
7	100/03/28~ 100/04/03	手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
8	100/04/04~ 100/04/10	手部攻擊動作、基本防禦姿勢	
9	100/04/11~ 100/04/17	基本防禦攻擊步伐	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	基本防禦攻擊步伐	
12	100/05/02~ 100/05/08	基本防禦攻擊步伐	
13	100/05/09~ 100/05/15	綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
14	100/05/16~ 100/05/22	綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
15	100/05/23~ 100/05/29	綜合踢擊練習與基本防禦攻擊步伐	
16	100/05/30~ 100/06/05	防身術綜合練習	
17	100/06/06~ 100/06/12	學術科測驗	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項		1.限跆拳道校隊及跆拳道紅帶以上同學選課 2.會代表學校對外參加比賽 3.需著跆拳道服	

教學設備	電腦、投影機、其它(跳繩、攻擊靶、護具、跆拳道高架)
教材課本	
參考書籍	最新跆拳道技術手冊、品勢競技教科書、COMPETITIVE TAEKWONDO
批改作業 篇數	1 篇 (本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫)
學期成績 計算方式	◆平時考成績：30.0 %   ◆期中考成績：       %   ◆期末考成績：40.0 % ◆作業成績：           % ◆其他〈體能測驗〉：30.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 <b>※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</b>