

開南大學 95 年度第 2 學期 體育 學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	0 0 2 0 2 0 0 5 0	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	授課教師：	黃曉筠	老師
班次	01		開課系所：		學系
			年級班別：	年	班
	課程名稱(中文)	學分數	課程名稱(英文)		
	體育-跆拳道	0	(Physical Education)TEA KNOW DO		
教學目標與內容	技能目標： 跆拳道是在肉體上表現出人類的生存意識，使精神具體化的體育性活動。跆拳道是一項活動全身的運動，所以可使各器官產生熱能，非但可鍛鍊身體，亦可刺激大腦，使之發達進而激發強烈的活動意欲。這時，一個人若能修練這種具有激發活動意欲之效的跆拳道，必然更有益處。換言之，跆拳道對社會活動的推行，亦有很大幫助。 認知目標： a. 了解安全知識及有效的練習方法 b. 了解久坐的生活型態的害處及活動對健康的益處 c. 了解技能目標的設定及如何設計訓練課程 d. 了解達到健康與訓練益處所需的活動程度 情意目標： a. 欣賞與享受參與課堂外與健康有關的身體活動 b. 在學年中設立並實現個人的健康體能的目標積極生活對健康的好處				
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input type="checkbox"/> 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他 _____				
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 40%				
授課使用及參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。				
科目簡介(可含大綱及教學進度)：如附件(一)					
說明： 1. 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。 2. 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。					

課程委員會召集人：



授課教師：黃曉筠



開南大學九十五學年度 第二學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一	2/26-3/2	學習課程概要說明		2/36	柔道教室
二	3/5-3/9	第一次體適能測量 認識跆拳道特點	體適能測試與評估：心肺耐力、肌力及肌耐力、柔軟度、身體脂肪	4/36	柔道教室
三	3/12-3/16	跆拳道起源 基本動作教學	基本動作—前踢	6/36	柔道教室
四	3/19-3/23		基本動作—旋踢	8/36	柔道教室
五	3/26-3/30	跆拳道段位和級別	基本動作—側踢	10/36	柔道教室
六	4/2-4/6	跆拳道比賽規則	基本動作—後旋踢	12/36	柔道教室
七	4/9-4/13	跆拳道比賽規則	基本動作—正拳	14/36	柔道教室
八	4/16-4/20	跆拳道防身術	基本動作複習 跆拳道防身術 1 組	16/36	柔道教室
九	4/23-4/27	期中考週		18/36	柔道教室
十	4/30-5/4	跆拳道防身術	基本動作—手刀 跆拳道防身術 2 組	20/36	柔道教室
十一	5/7-5/11	武術運動禮節 跆拳道防身術	基本動作—側防 跆拳道防身術 3 組	22/36	柔道教室
十二	5/14-5/18	體重控制 跆拳道防身術	基本動作—360 度動作 跆拳道防身術 4 組	24/36	柔道教室
十三	5/21-5/25	跆拳道防身術 影片欣賞	跆拳道防身術 5 組	26/36	柔道教室
十四	5/28-6/1	吸煙與健康 跆拳道防身術	運動與吸煙 跆拳道防身術複習	28/36	柔道教室
十五	6/4-6/8	跆拳道防身術 影片欣賞	跆拳道防身術 6	30/36	柔道教室
十六	6/11-6/15	跆拳道防身術 擊破動作講解	跆拳道防身術 7	32/36	柔道教室
十七	6/18-6/22	擊破動作講解 心得分享	跆拳道防身術總複習(1)至(7)	34/36	柔道教室
十八	6/25-6/29	期末考週	術科測驗	36/36	柔道教室