

國立清華大學課程大綱

課程資訊			
中文名稱	空手道	英文名稱	KARATE-DO
上課時間	星期三 (1.2 節 / 3.4 節)	人數限制	30
授課老師	劉雅甄	上課教室	技擊教室
核心能力	此科目對應之系所課程規劃所欲培養之核心能力		
	教學目標	核 心 能 力	比 例
	瞭解多元運動知能	能認識各項運動特性及其基本知識，以豐富多元運動知能	10%
	提升專項運動技術	能藉由專項運動的學習與鍛鍊，發揮個人之運動能力	20%
	培養運動賞析能力	能熟知各項運動項目技巧、規則及文化，以達成欣賞各項運動賽事之能力	10%
	充實運動品德教育	能發揮運動員精神，遵守各項運動禮儀，落實於運動情境中	20%
	促進健康體能發展	應具備本身體適應能力，並瞭解體適能要素及其強化方法	20%
	養成終身運動習慣	能瞭解運動健康的益處，並培養專項運動興趣，進而從事規律性運動	20%
課程簡述	先從 P P T 的簡報讓同學了解什麼是空手道，空手道與其他武術道類的區別，再從觀看比賽中學習。配合實作課程演練，期許同學們能夠有保護自我的能力。		
課程目標	藉著此課程，學生能夠從武道精神中學習到尊師重道的倫理法則。期望透過體能加強與空手道中的基本動作中訓練，培養自己遇到突發狀況的應變能力。		
教學方式	1. 簡報講解 2. 賽事賞析 3. 實作操練		
教學進度	第一週 體育課程介紹:說明這學期課程內容、施行與計分方式等。 第二週 前測(量測基準值): 檢測內容: 體適能五項指標 第三週 上肢基本動作:正拳、上中下擋 第四週 基本型(平安初段):平安初段(一)、動作(1-9) 第五週 基本型(平安初段):平安初段(二)、動作(10-21) 第六週 下肢基本動作:複習平安初段+踢擊(前踢、側踢、迴旋踢) 第七週 下肢基本動作:複習平安初段+踢擊(前踢、側踢、迴旋踢) 第八週 下肢基本動作:複習平安初段+踢擊(前踢、側踢、迴旋踢) 第九週 期中考: 演武 (平安初段) 第十週 基本型(平安二段) : 平安二段(一) 動作(1-10) 第十一週 基本型(平安二段) : 平安初段(二)、動作(11-25) 第十二週 基本對打動作一: 攻擊動作+防守動作		

	<p>第十三週 基本對打動作二：攻擊動作+防守動作</p> <p>第十四週 基本對打動作二：1.空手無先手 2.先之先動作 3.後之先動作</p> <p>第十五週 綜合練習</p> <p>第十六週 期末考：平安二段</p> <p>第十七週 後測(量測基準值)：1.檢測內容：體適能五項指標。</p> <p>第十八週 補考：平安初段、平安二段</p>
成績考核	<p>認知 30%</p> <p>情意 30%</p> <p>技能 30%</p> <p>參與其他運動及作業成績 10%</p>
注意事項	<p>1.本課程需自備空手道服</p> <p>2.因應呼吸道症候疫情狀態，本課程配合學校規定實施。患有重大傷病或特殊病史之同學，請主動向授課老師說明以提供協助。</p>