

# 國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱	跆拳道	
課程目標	(一) 藉由跆拳道訓練獲得更強壯、健美的身體。 (二) 藉由武術鍛練，獲得防身能力。 (三) 培養武德修養。	
選修資格	凡未曾選修跆拳道課程之本校二、三、四年級及研究所學生均可選修。	
課程內容	(一) 跆拳道歷史及發展概況。                      (四) 太極 1~4 場。 (二) 跆拳道禮儀、規矩。                              (五) 簡易防身技能。 (三) 跆拳道基本動作。                                  (六) 競賽規則、約束對練。	
教 材 進 度	週次	教 材 進 度 內 容
	一	1.跆拳道歷史與發展概況 2.修練者應注意事項 3.影片觀摩
	二	1.跆拳道禮儀、規矩 2.基本運動能力 3.手部攻防 4.步法
	三	1.基本踢擊法一(前踢、下壓踢、旋踢) 2.簡易防身術介紹及演練
	四	1.防禦法(手刀、正拳、閃身步法) 2.太極一場
	五	1.基本踢擊法二(側踢) 2.太極一場
	六	1.基本踢擊組合應用 2.太極二場
	七	1.約束對練 2.太極二場
	八	1.基本踢擊能力比賽 2.晉級測驗
	九	1.基本踢擊法三(後踢) 2.太極三場
	十	1.基本踢擊反擊法 2.太極三場
	十一	1.攻、防組合應用 2.競賽、裁判規則介紹
	十二	1.防禦、踢擊之變化 I 2.約束對練 I
	十三	1.防禦、踢擊之變化 II 2.約束對練 II
	十四	1.基本踢擊法四(後旋踢) 2.太極四場
	十五	1.擊破之基本動作(一) 2.太極四場
	十六	1.擊破之基本動作(二)
	十七	總複習及術科測驗
十八	1.常識測驗 2.學期總評量	
給分標準	常識測驗：20% 出席勤惰及學習精神：20% 術科測驗：60%	
術科測驗 項目	(一) 基本動作測驗 20%                                      (三) 功力踢擊測驗 20% (二) 太極 1~4 場(選擇二場)測驗 20%	
參考書籍	1.李紹昌(1983) 圖解跆拳道 台南：西北出版社 2.洪商來(1986) 圖解跆拳道新教材 高雄：裕文堂書局	