

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育－太極拳興趣班	授課教師	李雨農 Lee Yu-nung
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣日 B	開課資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
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。			
系 所 核 心 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	太極拳源遠流長，派別林立，本課程介紹太極拳之基本架構、拳法、手法、步法、基本樁功、基礎八式太極拳		
	Tai Chi has a long history, different groups everywhere, this course describes the basic structure of Tai Chi-boxing, techniques, footwork, basic static stance, basic type of eight style Tai Chi.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

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」、「系所核心能力」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「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」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	系所核心能力
1	能夠了解太極拳與健身的關係	To understand the relationship between Tai Chi and fitness.	C2	ABCFG
2	能了解基本拳法、步法及手法	To understand the basic Chinese boxing, the footwork and technique.	C2	BF
3	能學會招式動作要領	To learn the style and movement essentials.	P4	BD
4	能引發自我練習的動機	Exercise can trigger self-motivation	A5	DFG
5	能培養成為終身運動項目	Be able to train and become a life long hobby	A6	ABCH
6	獲得體能、協調、肌力、靜心修持	Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation	A6	EHI

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	能夠了解太極拳與健身的關係	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
2	能了解基本拳法、步法及手法	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
3	能學會招式動作要領	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
4	能引發自我練習的動機	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
5	能培養成為終身運動項目	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
6	獲得體能、協調、肌力、靜心修持	課堂講授、分組練習	出席率、期末考

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◆ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◆ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◆ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◆ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	課程注意事項簡介及源流與發展、鬆身操，手法，步法。	
2	100/09/12~ 100/09/18	鬆身操、椿功基本手法、步法	
3	100/09/19~ 100/09/25	複習。鬆身操、椿功基本手法、步法。	
4	100/09/26~ 100/10/02	複習。鬆身操、椿功基本手法、步法。	
5	100/10/03~ 100/10/09	八式太極基本拳法、步法及手法說明	
6	100/10/10~ 100/10/16	八式太極基本拳法、步法及手法說明	
7	100/10/17~ 100/10/23	八式太極基本拳法、步法及手法說明	
8	100/10/24~ 100/10/30	八式太極基本拳法、步法及手法說明	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	八式太極基本拳法、步法及手法說明	
11	100/11/14~ 100/11/20	1.太極基本拳法、步法及手法說明。2.錯誤動作修正。	
12	100/11/21~ 100/11/27	錯誤動作修正。	

13	100/11/28~ 100/12/04	總複習(捲肱勢、樓膝拗步、野馬分鬃...等)	
14	100/12/05~ 100/12/11	總複習(捲肱勢、樓膝拗步、野馬分鬃...等)	
15	100/12/12~ 100/12/18	總複習(捲肱勢、樓膝拗步、野馬分鬃、雲手、金雞獨立...等)。	
16	100/12/19~ 100/12/25	測試	
17	100/12/26~ 101/01/01	測試	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項		1.上課著運動服及運動鞋 2.請假請依學校規定辦理：缺課總時數達該科授課時數三分之一時，學期成績以零分計算。	
教學設備		其它(麥克風；教學支援平台)	
教材課本			
參考書籍			
批改作業 篇數		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：40.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：60.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈 〉： %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※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。	