

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	陳怡穎 Chen Yi-ying
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣日 C	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0C		
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	太極拳是一種中強度的運動項目，可以加強個人的平衡感、改善心肺功能、加強上肢與下肢的肌力與肌耐力，運動傷害較少，運動危險性極低。因此，非常適合各種年齡層的學習與練習。		
	Tai-Chi Chuan is a mid-high strength sports item. This sport improves balance keeping ability and cardiopulmonary exercise. It also strengthens muscles and muscle enduring of upper and lower limbs. Tai-Chi brings the least harm while doing this exercise; therefore, it is suitable for all ages.		

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	此次課程安排的基本動作、步法與演練，關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練以及反覆練習，提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	understood this curriculum arranges basic action, step and drilling the joint movement and the Taiji quan personal appearance utilization Cognitions of regimen if Tai-Chi and fitness.Let the student practice repeatedly,promotion movement accuracyand attention.observe eachother, to strengthen the movement mutually theaccuracy,then Forming a habitof exercise.	P3	ABCDFGHJ

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	此次課程安排的基本動作、步法與演練，關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練以及反覆練習，提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	課堂講授、分組討論	出席率、期末考、上課態度與精神

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	課程介紹與規定事項	
2	100/09/12~ 100/09/18	暖身與頭部、手部關節運動以及仰臥起坐測試	
3	100/09/19~ 100/09/25	暖身與腿部關節運動以及坐姿體前彎測試	
4	100/09/26~ 100/10/02	五行步練習與腿功以及站樁	
5	100/10/03~ 100/10/09	二十四式楊式太極拳 起勢與野馬分蹤	
6	100/10/10~ 100/10/16	白鶴亮翅、左右樓膝拗步	
7	100/10/17~ 100/10/23	手揮琵琶、左右倒捲肱	
8	100/10/24~ 100/10/30	左右攬雀尾、單鞭	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	左雲手、單鞭、高探馬	
11	100/11/14~ 100/11/20	複習起勢式至高探馬	
12	100/11/21~ 100/11/27	右蹬腿、雙峰貫耳、轉身左蹬腿、左下勢獨立	

13	100/11/28~ 100/12/04	右下勢獨立、左右穿梭、海底針	
14	100/12/05~ 100/12/11	閃通臂、轉身搬攔捶、如封似閉、十字手、收勢	
15	100/12/12~ 100/12/18	分組考試	
16	100/12/19~ 100/12/25	分組考試	
17	100/12/26~ 101/01/01	分組考試	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項	穿著寬鬆的長褲，與吸汗的運動上衣。請假須拿假單銷假，準備一雙室內運動鞋 體適能測試作為平時考試成績		
教學設備	其它(C D)		
教材課本	楊式太極拳		
參考書籍	太極拳研究		
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：10.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：50.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈運動精神與態度〉：40.0 %		
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。		