

淡江大學 100 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	男、女生體育-養生氣功興趣班	授課 教師	陳怡穎 CHEN YI-YING
	PHYSICAL EDUCATION- REGIMEN QI KONG		
開課系級	體育興趣日 A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0A		
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	養生氣功是中低強度的運動項目，藉由基本養生功法、打坐、冥想，內外合一的鍛鍊，改善人體機能，強體祛病提升個人健康，運動危險性極低，因此非常適合各年齡層的學習與練習。		
	Chi-Gong and fitness is a mid-low strength sports item, through basic movement and synthesis of inward and outward exercise, students may, thus improve health, and it 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其「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	讓學生了解每一式的養生功法對身體的益處與運用和身體簡易的穴道按摩，並互相實際操作，分組練習、互相觀摩，加強動作的準確性	To understand every form's benefit and application of body. To learn the bodily simple acupuncture point massage and to practice each other. Group of the practice, observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy.	A2	ABCDEFGHIJ

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	讓學生了解每一式的養生功法對身體的益處與運用和身體簡易的穴道按摩，並互相實際操作，分組練習、互相觀摩，加強動作的準確性	講述、討論、實作	實作、上課表現

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

淡江大學校級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	101/02/13~ 101/02/19	課程介紹與規定事項	
2	101/02/20~ 101/02/26	簡易養生功法 〈一〉， 盤坐調息、冥想	
3	101/02/27~ 101/03/04	簡易養生功法 〈二〉 盤坐調息、冥想	
4	101/03/05~ 101/03/11	身體九大關節運動 〈手部關節、腿部關節〉 盤坐調息、冥想	
5	101/03/12~ 101/03/18	身體九大關節運動 〈頭部、腰部、胸部〉 盤坐調息、冥想	
6	101/03/19~ 101/03/25	身體九大關節運動， 易筋經 〈青龍探爪〉 心包經	
7	101/03/26~ 101/04/01	易筋經、 〈餓虎撲食〉 三焦經， 站樁調息	
8	101/04/02~ 101/04/08	易筋經 〈打躬勢〉 膽經， 站樁調息	
9	101/04/09~ 101/04/15	易筋經 〈掉尾勢〉 肝， 站樁調息	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	易筋經 〈三盤落地〉 腎經， 站樁調息、冥想	
12	101/04/30~ 101/05/06	複習青龍探爪、餓虎撲食、打躬勢、掉尾勢練習， 站樁調息	

13	101/05/07~ 101/05/13	總複習與分組練習，站樁調息、冥想	
14	101/05/14~ 101/05/20	總複習與分組練習，站樁調息、冥想	
15	101/05/21~ 101/05/27	分組考試	
16	101/05/28~ 101/06/03	分組考試	
17	101/06/04~ 101/06/10	分組考試	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項	1.需穿著運動服裝及鞋底乾淨的球鞋。(水上活動項目請自行調整)2.請假請依學校規定辦理：(1)曠課6節者，予以扣考。(2)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 3.體適能測驗作為平時評量		
教學設備	其它(CD)		
教材課本	玄牝太極易筋經套路		
參考書籍	1氣的原理. 氣的樂章2.古傳少林達摩易筋經3人體復原工程.		
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	◆出席率： 20.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈運動精神與態度〉：20.0 %		
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。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		