

淡江大學 101 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 A	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0A		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 洞悉未來。 C. 資訊運用。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	太極拳 (Tai-Chi Chuan) 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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	1建立正確的養生觀2了解此次課程安排的基本動作、步法、演練與太極拳身形的運用，反覆練習，提升動作的正確性與專注力 分組練習與觀摩，加強動作的準確性，達到動作的熟練度與正確性以及體能的提升，進而養成運動習慣	Building positive and correct concepts toward Tai-Chi2Understood this curriculum arranges basic action, step and drillingnd the TaiChiquan personal appearance utilization.Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention, group the practice, observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy.achieves the movement skilled with accurate as well as the physical ability promotion, then Forming a habit of exercise.	P3	ACDEFGH

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	1建立正確的養生觀2了解此次課程安排的基本動作、步法、演練與太極拳身形的運用，反覆練習，提升動作的正確性與專注力 分組練習與觀摩，加強動作的準確性，達到動作的熟練度與正確性以及體能的提升，進而養成運動習慣	講述、賞析、實作、問題解決	實作、上課表現、出缺席狀況

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~ 101/09/16	課程介紹與暖身動作	

2	101/09/17~ 101/09/23	暖身基本動作與腿功練習.步法	
3	101/09/24~ 101/09/30	楊式37式太極拳1.起勢2.攪雀尾3.單鞭	
4	101/10/01~ 101/10/07	提手上勢5.白鶴亮翅6.左右左擻膝拗步7.手揮琵琶	
5	101/10/08~ 101/10/14	複習第一式至第七式8.抱虎歸山9.肘底看捶10.倒攢猴	
6	101/10/15~ 101/10/21	11.海底針12.扇通背13.斜飛勢	
7	101/10/22~ 101/10/28	14.雲手15.單鞭16.高探馬	
8	101/10/29~ 101/11/04	17.右分左蹬腿18.轉身左打虎19.回身雙蜂貫耳20.進步栽捶	
9	101/11/05~ 101/11/11	複習第一式至第二十式21.翻身白蛇吐信22.左右野馬分鬃	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	複習第一式至第二十二式23.左右玉女穿梭24.上步穿掌25.十字腿26.進步指裆捶	
12	101/11/26~ 101/12/02	27.上步攪雀尾28.單鞭下勢29.左右金雞獨立	
13	101/12/03~ 101/12/09	30.退步七星31.退步跨虎32.轉身擺蓮33.彎弓射虎	
14	101/12/10~ 101/12/16	34.進步搬攔椎35.如封似閉36.十字手37.收勢.總複習	
15	101/12/17~ 101/12/23	分組考試	
16	101/12/24~ 101/12/30	分組考試	
17	101/12/31~ 102/01/06	分組考試	
18	102/01/07~ 102/01/13	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(音響與CD)	
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	◆出席率： 40.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：50.0 % ◆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。 ※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。