

淡江大學 101 學年度第 2 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 下學期 0學分
	TGUPB0A		
教育目標			
<p>一、提升身體適應能力。</p> <p>二、建立正確體育概念。</p> <p>三、增進運動技能。</p> <p>四、體驗運動參與樂趣。</p>			
校級基本素養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊運用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
課程簡介	<p>本課程旨在認識太極拳的發展歷史，能評估派別動作的表現方式，藉由拳法、手法、步法、基本樁功及套路，提升運動技能促身心健康享受運動樂趣，培養運動精神；並藉由分組練習中能觀察他人動作，培養動作分析能力。</p>		
	<p>The aim of the course is to understand the history of Tai chi ,evaluate different kinds of factions actions,By boxing,tactics,footwork,basic static stance and routines,improve skills and promote physical and mental health,enjoy exercise, cultivate sporting spirit; observe others actions by group exercises,cultivate the ability of Movements Analysis.</p>		

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. 能夠瞭解太極拳與健身的關係以及學習基本拳法、步法及手法 2. 獲得體能、協調、肌力、靜心修持 3. 能培養成為終身運動項目 4. 尊重他人、融入群體 5. 培養觀察他人動作技術表現的能力，並覺察自己的身體，欣賞自我技能表現。	1.To understand the relationship between Tai Chi and fitness, and to learn the basic Chinese boxing, the footwork and techniqu. 2.Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation. 3.Be able to train and become a life long hobby. 4,Respect for others, and integrate into groups. 5,Cultivate the ability of observe other people's technical actions performance, and perceive their own body, and appreciate the performance of self-skills.	C3	DEFGH

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. 能夠瞭解太極拳與健身的關係以及學習基本拳法、步法及手法 2. 獲得體能、協調、肌力、靜心修持 3. 能培養成為終身運動項目 4. 尊重他人、融入群體 5. 培養觀察他人動作技術表現的能力，並覺察自己的身體，欣賞自我技能表現。	講述、實作、問題解決	實作、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註

1	102/02/18~ 102/02/24	課程介紹與注意事項、關節運動	
2	102/02/25~ 102/03/03	關節運動與楊氏三十七式1.起勢練習	
3	102/03/04~ 102/03/10	1.起勢2.攬雀尾 栽捶	19.回身雙峰貫耳20.進步
4	102/03/11~ 102/03/17	3.單鞭4.提手上勢21.翻身白蛇吐信22.左右野馬分鬃	
5	102/03/18~ 102/03/24	1—4式複習 1—22式複習與分組練習	
6	102/03/25~ 102/03/31	5.白鶴亮翅6.左右樓膝拗步7.手揮琵琶23.左右玉女穿梭24.上步穿掌	
7	102/04/01~ 102/04/07	8.抱虎歸山9.肘底看捶10.倒攢猴25.十字腿26.進步指襠捶	
8	102/04/08~ 102/04/14	11.海底針12.扇通背13.斜飛勢27.上步攬雀尾28.單鞭下勢29.左右金雞獨立	
9	102/04/15~ 102/04/21	14.雲手15.單鞭16.高探馬30.退步七星31.退步跨虎	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	複習第一式至第十六式.複習第一式至第三十一式與分組練習	
12	102/05/06~ 102/05/12	17.右分左蹬腿18.轉身左打虎19.回身雙峰貫耳20.進步栽捶32.轉身擺蓮33.彎弓射虎	
13	102/05/13~ 102/05/19	34.進步搬攔捶35.如封似閉36.十字手37.收勢	
14	102/05/20~ 102/05/26	總複習與分組練習	
15	102/05/27~ 102/06/02	分組考試	
16	102/06/03~ 102/06/09	分組考試	
17	102/06/10~ 102/06/16	分組考試	
18	102/06/17~ 102/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	1. 需穿著運動服裝及球鞋。 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1/3時學期成績以零分計算		
教學設備	電腦、其它(CD與DVD)		
教材課本	三十七式太極拳		
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： 30.0 %   ◆平時評量：10.0 %   ◆期中評量：        % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈體〉：10.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處 首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a> 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 <b>※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。</b>