

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	劉羽倩 LIN, YU-CHIEN
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 下學期 0 學分
	TGUPB0B		
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>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。</p>		
	<p>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.</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. 能夠了解太極拳與健身的關係	To understand the relationship between Tai Chi and fitness	C2	EFH
2	2. 能學會招式動作要領	To learn the style and movement essentials	P1	EFGH
3	3. 能培養成為終身運動項目	Be able to train and become a life long hobby	A6	F

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. 能夠了解太極拳與健身的關係	講述、模擬、實作	實作、上課表現
2	2. 能學會招式動作要領	講述、模擬、實作	實作、上課表現
3	3. 能培養成為終身運動項目	講述、模擬、實作	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	1. 課程注意事項簡介 2. 源流與發展、鬆身操。	
2	102/02/25~ 102/03/03	1. 鬆身操、樁功基本手法、步法	
3	102/03/04~ 102/03/10	1. 複習 2. 鬆身操、樁功基本手法、步法	
4	102/03/11~ 102/03/17	1. 複習 2. 鬆身操、樁功基本手法、步法	
5	102/03/18~ 102/03/24	1. 十六式太極基本拳法、步法及手法說明	

6	102/03/25~ 102/03/31	1. 十六式太極基本拳法、步法及手法說明	
7	102/04/01~ 102/04/07	1. 十六式太極基本拳法、步法及手法說明	
8	102/04/08~ 102/04/14	教學觀摩週	
9	102/04/15~ 102/04/21	1. 十六式太極基本拳法、步法及手法說明	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	1. 十六式太極基本拳法、步法及手法說明 2. 錯誤動作修正	
12	102/05/06~ 102/05/12	1. 總複習(起勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅...等) 2. 錯誤動作修正	
13	102/05/13~ 102/05/19	1. 總複習(起勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅...等) 2. 錯誤動作修正	
14	102/05/20~ 102/05/26	1. 總複習(起勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅...等) 2. 錯誤動作修正	
15	102/05/27~ 102/06/02	1. 總複習(起勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅...等) 2. 錯誤動作修正	
16	102/06/03~ 102/06/09	測驗	
17	102/06/10~ 102/06/16	測驗	
18	102/06/17~ 102/06/23	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： (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。		
教學設備	(無)		
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： 10.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %		

備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>
-----	---