

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-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		
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>養生氣功是中低強度的運動項目，藉由基本養生供功法、打坐、冥想、內外合一的鍛鍊，改善人體基能，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。</p>		
	<p>Chi-Gong and fitness is a mid-low strength sports item, through basic movement and synthesis of inward and outward exercise and it 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	讓學生了解每一式的養生功法動作與演練以及對身體的益處與運用，分組練習；互相觀摩，加強動作的準確性。	To understand every form at the skills of Chi-Gong and fitness movement and drill benefit and application of body. Group the practice, observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy.	P3	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	讓學生了解每一式的養生功法動作與演練以及對身體的益處與運用，分組練習；互相觀摩，加強動作的準確性。	講述、賞析、實作、問題解決	實作、上課表現、出席

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	102/02/18~ 102/02/24	課程介紹與上課規定事項，基本養生暖身功法〈一〉練習	
2	102/02/25~ 102/03/03	基本養生暖身功法〈二〉練習	
3	102/03/04~ 102/03/10	基本養生暖身功法〈一〉與〈二〉演練	
4	102/03/11~ 102/03/17	身體九大關節的活動，站樁	
5	102/03/18~ 102/03/24	伸展運動，八段錦〈一〉雙手托天理三焦，冥想	
6	102/03/25~ 102/03/31	腿功，八段錦〈二〉左右開弓似射鵰，冥想	

7	102/04/01~ 102/04/07	站樁, 八段錦〈三〉調理脾胃需單舉, 冥想	
8	102/04/08~ 102/04/14	腿功、站樁、八段錦〈四〉五勞七傷往後瞧, 靜坐	
9	102/04/15~ 102/04/21	八段錦〈五〉搖頭擺尾去心火, 靜坐	
10	102/04/22~ 102/04/28	期中考試週	
11	102/04/29~ 102/05/05	八段錦複習〈一〉—〈五〉, 靜坐	
12	102/05/06~ 102/05/12	八段錦〈六〉雙手攀足顧腎腰, 靜坐	
13	102/05/13~ 102/05/19	八段錦〈七〉攢拳怒目增氣力〈八〉背後七顛百病消, 冥想	
14	102/05/20~ 102/05/26	八段錦總複習	
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.上述為固定項目,教師如有其他規定請再自行增加。		
教學設備	其它(錄音機與CD)		
教材課本			
參考書籍	氣功原理與方法 林孝宗著 醫療強身氣功 黃孝寬著		
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〈體適能〉：10.0 %		
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。		