

## 淡江大學 102 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<br>教師 | 劉羽倩<br>LIN, YU-CHIEN |
|   | PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING   |          |                      |
| 開課系級  | 體育興趣二三 C  | 開課<br>資料 | 必修 上學期 0學分           |
|   | TGUPB2C   |          |                      |
| 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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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，提升運動技能促進身心健康，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       | 1.To understand the relationship between Tai Chi and fitness, and to learn the basic Chinese boxing, the footwork and techniqu.                              | C2   | EF     |
| 2  | 2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持                   | 2.Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation.  | P5   | DEF    |
| 3  | 3.能培養成為終身運動項目                       | 3.Be able to train and become a life long hobby.   | P5   | EF     |
| 4  | 4.尊重他人、融入群體                         | 4.Respect for others, and integrate into groups.   | A6   | DG     |
| 5  | 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 | 5.Cultivate the ability of observe other people's technical actions performance, and perceive their own body, and appreciate the performance of self-skills. | A6   | DEFH   |

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       | 講述、模擬、實作 | 實作、上課表現 |
| 2  | 2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持                   | 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 |
| 4  | 4.尊重他人、融入群體                         | 講述       | 上課表現    |
| 5  | 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、賞析    | 實作、上課表現 |

授課進度表

| 週次          | 日期起訖  | 內容 (Subject/Topics)              | 備註 |
|-------------|---|----------------------------------|----|
| 1           | 102/09/16~<br>102/09/22   | 1.課程注意事項簡介2.源流與發展、鬆身操.           |    |
| 2           | 102/09/23~<br>102/09/29   | 1.鬆身操、樁功基本手法、步法                  |    |
| 3           | 102/09/30~<br>102/10/06   | 1.複習2.鬆身操、樁功基本手法、步法              |    |
| 4           | 102/10/07~<br>102/10/13   | 1.複習2.鬆身操、樁功基本手法、步法              |    |
| 5           | 102/10/14~<br>102/10/20   | 1.八式太極基本拳法、步法及手法說明               |    |
| 6           | 102/10/21~<br>102/10/27   | 1.八式太極基本拳法、步法及手法說明               |    |
| 7           | 102/10/28~<br>102/11/03   | 1.八式太極基本拳法、步法及手法說明               |    |
| 8           | 102/11/04~<br>102/11/10   | 1.八式太極基本拳法、步法及手法說明               |    |
| 9           | 102/11/11~<br>102/11/17   | 1.八式太極基本拳法、步法及手法說明               |    |
| 10          | 102/11/18~<br>102/11/24   | 期中考試週                            |    |
| 11          | 102/11/25~<br>102/12/01   | 1.太極基本拳法、步法及手法說明2.錯誤動作修正         |    |
| 12          | 102/12/02~<br>102/12/08   | 1.錯誤動作修正                         |    |
| 13          | 102/12/09~<br>102/12/15   | 1.總複習(捲肱勢、摟膝拗步、野馬分鬃...等)2.錯誤動作修正 |    |
| 14          | 102/12/16~<br>102/12/22   | 1.總複習(捲肱勢、摟膝拗步、野馬分鬃、雲手、金雞獨立...等) |    |
| 15          | 102/12/23~<br>102/12/29   | 1.總複習(捲肱勢、摟膝拗步、野馬分鬃、雲手、金雞獨立...等) |    |
| 16          | 102/12/30~<br>103/01/05   | 1.測試                             |    |
| 17          | 103/01/06~<br>103/01/12   | 1.補測驗                            |    |
| 18          | 103/01/13~<br>103/01/19   | 期末考試週                            |    |
| 修課應<br>注意事項 | 1. 需穿著運動服裝及球鞋。<br>2. 請假請依學校規定辦理：<br>(1)曠課6節者，予以扣考<br>(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        | (無)   |                                  |    |
| 教材課本        |   |                                  |    |
| 參考書籍        |   |                                  |    |

|              |   |
|--------------|---|
| 批改作業<br>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<br>計算方式 | ◆出席率：            %   ◆平時評量：            %   ◆期中評量：            %<br>◆期末評量：            %<br>◆其他〈技能測驗60 %學習精神及運動道德40%〉：100.0 %  |
| 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<br>首頁〈網址： <a href="http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學<br>計畫表上傳下載」進入。<br><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> |