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-養生氣功興趣班 PHYSICAL EDUCATION- REGIMEN QI KONG	授課教師	陳怡穎 CHEN YI-YING
開課系級	體育興趣二三Ｂ TGUPB2B	開課資料	必修 上學期 0學分

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. 資訊運用。

C. 洞悉未來。

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

本課程介紹養生功法的基本要素與特點，透過互動練習增加學習效果與促進身心健康，培養運動精神和品德倫理，並增進動作分析與欣賞能力。

The course introduces the basic elements and characteristics of Regimen Qi Kong, increase the learning effect and promote the physical and mental health through interactive exercises. Cultivate the spirit of sports and moral ethics, enhance the ability to analyze and appreciate the movements.

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.瞭解每一式的養生功法與動作演練 2.修養身心，陶冶性情 3.瞭解養生功法與穴道按摩對身體的益處與運用 4.能觀察他人動作之正確性，欣賞養身氣功的動作美感 5.透過分組練習，提升動作的準確性與專注力，增強體能	1. To understand every form`s movement and drill.2. Cultivating mentally and physically 3.To understand every form`s benefit and application of body. 4.To learn the bodily simple acupuncture point massage, and to practice each other. 5.Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention.	A5	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.瞭解每一式的養生功法與動作演練 2.修養身心，陶冶性情 3.瞭解養生功法與穴道按摩對身體的益處與運用 4.能觀察他人動作之正確性，欣賞養身氣功的動作美感 5.透過分組練習，提升動作的準確性與專注力，增強體能	講述、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	102/09/16～102/09/22	1. 課程介紹與規定事項.	
2	102/09/23～102/09/29	1. 簡易養生功法〈一〉，盤坐調息、冥想	

3	102/09/30～ 102/10/06	1.　　簡易養生功法〈二〉，盤坐調息、冥想	
4	102/10/07～ 102/10/13	1.　　身體九大關節運動〈手部關節、腿部關節〉2.　　盤坐調息、冥想	
5	102/10/14～ 102/10/20	1.調息吐納2.氣運丹田3.三轉手	
6	102/10/21～ 102/10/27	1甩手功2.腿功3.站樁調息	
7	102/10/28～ 102/11/03	1.旋弓堅腎2.海底撈月，金魚功·冥想	
8	102/11/04～ 102/11/10	1.掉尾勢2.金魚功3.盤坐調息	
9	102/11/11～ 102/11/17	1.打躬勢2.站樁調息3.冥想	
10	102/11/18～ 102/11/24	期中考試週	
11	102/11/25～ 102/12/01	複習	
12	102/12/02～ 102/12/08	1.餓虎撲食2.青龍探爪	
13	102/12/09～ 102/12/15	總複習與分組練習.修正動作	
14	102/12/16～ 102/12/22	總複習與分組練習.修正動作	
15	102/12/23～ 102/12/29	1.　　總複習	
16	102/12/30～ 103/01/05	1.　　分組考試	
17	103/01/06～ 103/01/12	1.　　分組考試	
18	103/01/13～ 103/01/19	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	其它(音響、CD.彈力帶)
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/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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。**