

淡江大學 104 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	黃盈晨 YING CHEN HUANG
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0學分
	TGUPB1A		
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源流、歷史、思想與內容，藉著其功法、功操與套路的演練來開發身體的底蘊，學習傾聽身體與身體溝通的能力，並從操演的過程中培養興趣與對肢體的審美能力，並從中尋找樂趣，在肢體的展現中重新審視自己、找到自信。</p>		
	<p>The aim of the course is to introduce the development, history, thought and content of Tai chi, which is made to develop the immanent power of the body through its technique, exercise, and practice. We can start learning to listen to the body and communicate with the body. Through the performance, we can cultivate our interests and know the beauty of limbs. Also, we can find the fun through this course, reexamine ourselves through the performance of limbs, and retrieve confidence.</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	DF
2	2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持	2.Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation.	P5	F
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	F
4	4.尊重他人、融入群體	4.Respect for others, and integrate into groups.	A6	DFG

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	實作	上課表現
2	2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持	實作	上課表現
3	3. 能培養成為終身運動項目	實作	上課表現
4	4.尊重他人、融入群體	實作	上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	105/02/15~105/02/21	1.課程與主要注意事項簡介 2.基本功操演練	
2	105/02/22~105/02/28	基本功操演練、攬雀尾、左右雲合手	

3	105/02/29~ 105/03/06	摟膝拗步掌、左右雲手、楊氏太極拳一零八式第一式(起式)~第五式(白鶴亮翅)	
4	105/03/07~ 105/03/13	第六式(摟膝拗步)~第八式(摟膝拗步)	
5	105/03/14~ 105/03/20	第八式(摟膝拗步)~第十三式(十字手)	
6	105/03/21~ 105/03/27	第十四式(抱虎歸山)~第十九式(提手上勢)(第一節結束)	
7	105/03/28~ 105/04/03	第一節複習	
8	105/04/04~ 105/04/10	第二十式(白鶴亮翅)~第二十三式(扇捅背)	
9	105/04/11~ 105/04/17	第二十四式(撇身槿)~第二十七式(單鞭)	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	第二十八式(雲手)~第三十三式(摟膝拗步)	
12	105/05/02~ 105/05/08	第三十四式(栽槿)~第三十八式(打虎)	
13	105/05/09~ 105/05/15	第三十九式(蹬腳)~第四十四式(十字手)(第二節結束)	
14	105/05/16~ 105/05/22	第二節複習	
15	105/05/23~ 105/05/29	第一、二節複習、推手	
16	105/05/30~ 105/06/05	第一、二節複習、模擬測驗	
17	105/06/06~ 105/06/12	期末測驗	
18	105/06/13~ 105/06/19	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	(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： % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈樂活健康70%團隊合作20%品德倫理10〉：100.0 %		

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/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。