

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-養生氣功興趣班	授課 教師	陳文和 CHEN, WEN-HER
	PHYSICAL EDUCATION- REGIMEN QI KONG		
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			
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	瞭解每一式的養生功法與動作演練	To understand every form's movement and drill.	C2	F
2	修養身心，陶冶性情	Cultivating mentally and physically	A5	DF
3	瞭解養生功法對身體的益處與運用	To understand every form's benefit and application of body.	C3	F
4	能觀察他人動作之正確性，欣賞養身氣功的動作美感	To learn the bodily simple acupuncture point massage, and to practice each other.	A2	DFG
5	透過分組練習，提升動作的準確性與專注力，增強體能	Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention.	P5	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	瞭解每一式的養生功法與動作演練	講述、實作	實作、報告、上課表現
2	修養身心，陶冶性情	講述、賞析、實作	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
3	瞭解養生功法對身體的益處與運用	講述、實作	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
4	能觀察他人動作之正確性，欣賞養身氣功的動作美感	講述、實作	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
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、討論、賞析、實作	紙筆測驗、實作、報告、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	養生氣功課程介紹與規定事項	認識氣功
2	105/02/22~ 105/02/28	養生功法:平鋪直敘。平甩功。氣功定義, 氣功四大功效。	
3	105/02/29~ 105/03/06	養生功法:定靜調和、靜坐要點	是否每日練功, 養成靜坐習慣。練功心得紀錄。
4	105/03/07~ 105/03/13	揣摩疏通 (一) 臉部、胸部摩擦。百日功。	是否每日練習平甩功10至30分鐘。能夠正確練習摩擦功, 每日靜坐5分鐘以上。
5	105/03/14~ 105/03/20	揣摩疏通(二) 膝蓋、腰腎摩擦。	是否每日練習平甩功10至30分鐘。能夠正確練習摩擦功, 每日靜坐5分鐘以上。
6	105/03/21~ 105/03/27	中和無偏:轉腰、練氣與調病	是否練習百日功, 每日紀錄練功心得。能正確練習各項功法, 並明確說出練功時的身心感受。
7	105/03/28~ 105/04/03	懷抱滿足:抱腿	是否每日練習所教授的功法。能夠早晚靜坐10分鐘以上。
8	105/04/04~ 105/04/10	前彎構腳:構腳	前彎柔軟度。 是否養成規律的練功習慣。
9	105/04/11~ 105/04/17	精益求精:功法動作複習與調整	繳交學期期中報告。能夠明確紀錄寫下練功體証心得與讀書心得。
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	高低均衡(一) 高甩功	能夠高甩50下。
12	105/05/02~ 105/05/08	高低均衡(二) 高甩功動作調整	能夠高甩100下。
13	105/05/09~ 105/05/15	和功(一)	能夠將呼吸配合功法動作。
14	105/05/16~ 105/05/22	和功(二) 和功動作調整	和功動作調整
15	105/05/23~ 105/05/29	搖擺中定:拍胯, 放鬆, 自然呼吸。	能夠左右協調練習拍跨功法。
16	105/05/30~ 105/06/05	開合隨心:交叉拍, 練氣三調	能夠上下左右協調練習交叉拍功法。是否完成百日功的練習。
17	105/06/06~ 105/06/12	總複習:功法總複習	能夠正確示範功法。
18	105/06/13~ 105/06/19	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。 3.成績計算方式 (比例) : 品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。	

教學設備	其它(CD播放器, DVD播放設備, 麥克風。)
教材課本	李鳳山。2003。李鳳山養生之道。商周出版, 台北。
參考書籍	"1.李鳳山。2003。李鳳山上班族養生之道。商周出版, 台北。 李鳳山。2005。李鳳山平甩功。商周出版, 台北。 3.李嗣涔。1991。氣功的科學觀。科學發展月刊 第十九卷 第八期。 4.劉武哲、黃升騰、崔玖。1995。外氣對流行性感冒病毒和細胞激素的作用國科會補助為NSC 83-0412-B010-M01及NSC 84-2331-B010-046-M01。 Chien,C.H. et al.(1991) Effect of Emitted Bioenergy on Biochemical Functions of Cells. American Journal of Chinese Medicine, Vol. XIX, Nos.3-4, pp. 285-292. "
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〈品德倫理20、樂活健康60、團隊合作20〉：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。