

淡江大學 107 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 | 劉俊昌 LIU, CHUN-CHANG |
| | PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING | | |
| 開課系級 | 體育興趣一 B | 開課 資料 | 必修 單學期 0學分 |
| | TGUPB1B | | |
| 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>太極拳是中國武術的一種。本課程主要以24式太極拳為主，難度適中，以循序漸進的方式帶領初學者進入太極學世界的殿堂</p> | | |
| | <p>Tàijí quán shì zhōngguó wǔshù de yīzhǒng. Běn kèchéng zhǔyào yǐ 24 shì tàijí quán wéi zhǔ, nándù shìzhòng, yǐ xúnxùjiànjin de fāngshì dàilǐng chūxuézhe jìnrù tàijí xué shìjiè de diàntáng</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. | P3 | DF |
| 3 | 3.能培養成為終身運動項目 | 3.Be able to train and become a life long hobby. | A6 | DFG |
| 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 | 討論、實作 | 實作、上課表現 |
| 2 | 2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持 | 講述、討論 | 實作、上課表現 |
| 3 | 3.能培養成為終身運動項目 | 講述、實作 | 實作、上課表現 |
| 4 | 4.尊重他人、融入群體 | 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 | 108/02/18~ 108/02/24 | 24式太極拳簡介 | |
| 2 | 108/02/25~ 108/03/03 | 左右野馬分鬃 | |

| | | | |
|--------------|---|-------------|--|
| 3 | 108/03/04~ 108/03/10 | 白鶴亮翅 左右擡膝拗步 | |
| 4 | 108/03/11~ 108/03/17 | 手揮琵琶 左右倒卷肱 | |
| 5 | 108/03/18~ 108/03/24 | 左攬雀尾 右攬雀尾 | |
| 6 | 108/03/25~ 108/03/31 | 單鞭雲手 | |
| 7 | 108/04/01~ 108/04/07 | 高探馬 右蹬腳 | |
| 8 | 108/04/08~ 108/04/14 | 雙峰貫耳 轉身左蹬腳 | |
| 9 | 108/04/15~ 108/04/21 | 左下勢獨立 右下勢獨立 | |
| 10 | 108/04/22~ 108/04/28 | 期中考試週 | |
| 11 | 108/04/29~ 108/05/05 | 左右穿梭 | |
| 12 | 108/05/06~ 108/05/12 | 海底針 | |
| 13 | 108/05/13~ 108/05/19 | 閃通臂 | |
| 14 | 108/05/20~ 108/05/26 | 轉身搬攔捶 | |
| 15 | 108/05/27~ 108/06/02 | 如封似閉 | |
| 16 | 108/06/03~ 108/06/09 | 十字手 | |
| 17 | 108/06/10~ 108/06/16 | 收勢 | |
| 18 | 108/06/17~ 108/06/23 | 期末考試週 | |
| 修課應 注意事項 | 請著運動服裝 曠課三次扣考 缺課六次(請假 事假 公假)扣考 | | |
| 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： 70.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： % | | |
| | | | |

| | |
|----|---|
| 備考 | <p>「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。</p> <p>※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。</p> |
|----|---|