

淡江大學 108 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	黃玉萍 HUANG, YU-PING
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣進一 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 0 學分
	TGUPE1A		
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>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>4. 品德倫理。(比重：20.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：60.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：20.00)</p>			
課程簡介	<p>本課程旨在認識太極拳的相關專項技能，藉由各式基本樁功、手法、步法及套路的練習，達到拳術要求的手眼身法步協調配合，藉以強健體魄、提升運動技能、促進身心健康、從中享受運動樂趣，培養終身運動習慣。</p>		
	<p>This course aims to understand the relevant professional skills of Taijiquan. Through various basic exercises, techniques, footwork and routines to achieve a strong physique, promote physical and mental health, enjoy sports fun, and cultivate lifelong sports habits.</p>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能 (Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

1	<p>一、瞭解太極拳的專項技能及學習益處。</p> <p>二、藉由太極拳學習來達到鍛練身心的目的。</p> <p>三、以舒緩的健身方式來調節課業學習所緊繃的緊張神經。</p> <p>四、陶冶性情並培養終身運動的習慣。</p>	<p>一、understand the special skills and learning benefits of Taijiquan.</p> <p>二、through the study of Taijiquan to achieve the purpose of physical and mental exercise.</p> <p>三、the soothing fitness method is used to adjust the nervous nerves that are tight in schoolwork.</p> <p>四、cultivate temperament and cultivate the habit of life-long exercise.</p>
---	--	--

教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式

序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	技能		467	講述、實作、體驗	測驗、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	109/03/02~ 109/03/08	太極拳簡介及課程規範講解	
2	109/03/09~ 109/03/15	太極基礎樁功練習	
3	109/03/16~ 109/03/22	太極拳抱拳禮及各式基本手型步型練習	
4	109/03/23~ 109/03/29	太極拳預備式及起式練習	
5	109/03/30~ 109/04/05	清明節放假乙次	
6	109/04/06~ 109/04/12	太極拳「卷肱式」練習	
7	109/04/13~ 109/04/19	太極拳「捋膝拗步」練習	
8	109/04/20~ 109/04/26	太極拳「野馬分鬃」練習	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	太極拳「雲手」練習	
11	109/05/11~ 109/05/17	太極拳「金雞獨立」練習	
12	109/05/18~ 109/05/24	太極拳「蹬腳」練習	
13	109/05/25~ 109/05/31	太極拳「攬雀尾」練習	
14	109/06/01~ 109/06/07	太極拳「十字手」練習	
15	109/06/08~ 109/06/14	八式太極拳總複習	
16	109/06/15~ 109/06/21	期末分組考試	
17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24) 八式太極拳線上教學影片欣賞報告	

18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學：太極拳影片欣賞	
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。		
教學設備	(無)		
教科書與 教材	太極拳入門與精進,大展出版社有限公司		
參考文獻			
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：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈 〉： %		
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」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。		