

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-養生氣功興趣班 PHYSICAL EDUCATION- REGIMEN QI KONG	授課 教師	黃玉萍 HUANG, YU-PING
開課系級	體育興趣進一 A TGUPE1A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 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。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
4. 品德倫理。(比重：20.00) 6. 樂活健康。(比重：60.00) 7. 團隊合作。(比重：20.00)			
課程簡介	本課程旨在介紹養生氣功八段錦的相關技能，透過基礎功法、功法教學(第一式至第八式動作教學)、音樂結合等分組練習方式，在調身、調息、調心的情境中幫助學生強健體魄、促進身心健康、養成良好的運動習慣。 This course is designed to introduce the skills related to the Eight Steps of Nourishing Lives. Through group exercises such as basic exercises, teaching methods (1st to 8th movement teaching), and combination of music, you can adjust your body, breath, and heart. In this situation, it helps students strengthen their physique, promote physical and mental health, and develop good exercise habits.		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
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。 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。 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。 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	

1	<p>一、瞭解健身氣功源流及技術及學習益處。</p> <p>二、藉由健身氣功學習來達到調身、調息、調心的鍛煉目的。</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>1. To realize the basic health concept, The Health Qigong's origin, skill, and the benefit of the learning.</p> <p>2. With learn The Health Qigong to reach the body posture, the breath, and the heart's adjust.</p> <p>3. Use slow and deliberate fitness way to adjust the pressure from school work.</p> <p>4. To bring up the Lifelong sports habit.</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	養身氣功簡介及呼吸法介紹與實作	
2	109/03/09~ 109/03/15	養生氣功功樁及禮儀操作練習	
3	109/03/16~ 109/03/22	「八段錦」基礎功法操作練習	
4	109/03/23~ 109/03/29	「八段錦」起式及第一式(兩手托天理三焦)操作練習	
5	109/03/30~ 109/04/05	清明連假放假乙次	
6	109/04/06~ 109/04/12	「八段錦」第二式(左右開弓似射雕)操作練習	
7	109/04/13~ 109/04/19	「八段錦」第三式(調理脾胃需單舉)操作練習	
8	109/04/20~ 109/04/26	「八段錦」第一至三式結合音樂操作練習	
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週	
10	109/05/04~ 109/05/10	「八段錦」第四式(五勞七傷往後瞧)操作練習	
11	109/05/11~ 109/05/17	「八段錦」第五式(搖頭擺尾去心火)操作練習	
12	109/05/18~ 109/05/24	「八段錦」第六式(兩手攀足固腎腰)操作練習	
13	109/05/25~ 109/05/31	「八段錦」第七式(攢拳怒目增氣力)操作練習	
14	109/06/01~ 109/06/07	「八段錦」第八式(背後七顛百病消)操作練習	
15	109/06/08~ 109/06/14	全套動作結合音樂分組操作練習	
16	109/06/15~ 109/06/21	分組期末測驗	
17	109/06/22~ 109/06/28	<p>期末考試週(本學期期末考試日期為:109/6/18-109/6/24)</p> <p>觀賞線上影片教學</p>	

18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學：觀賞線上影片教學	
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	電腦、投影機		
教科書與 教材			
參考文獻	健身氣功-八段錦，人民體育版出版社		
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。		