

淡江大學 109 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 | 實體課程 必修 單學期 0 學分 |
| | TGUPB1B | | |
| 課程與SDGs 關聯性 | SDG3 良好健康和福祉 | | |
| 系 (所) 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 | 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的殿堂 | | |
| | 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 | | |

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 | 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 technique. |
| 2 | 2.獲得體能、協調、肌力、靜心修持 | 2.Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation. |
| 3 | 3.能培養成為終身運動項目 | 3.Be able to train and become a life long hobby. |
| 4 | 4.尊重他人、融入群體 | 4.Respect for others, and integrate into groups. |

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 | 認知 | | 6 | 講述 | 作業 |
| 2 | 技能 | | 7 | 討論 | 測驗 |
| 3 | 情意 | | 7 | 講述 | 討論(含課堂、線上) |
| 4 | 情意 | | 4 | 講述 | 討論(含課堂、線上) |

授課進度表

| 週次 | 日期起訖 | 內容 (Subject/Topics) | 備註 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1 | 110/02/22~ 110/02/28 | 24式太極拳簡介 | |
| 2 | 110/03/01~ 110/03/07 | 左右野馬分鬃 | |
| 3 | 110/03/08~ 110/03/14 | 白鶴亮翅 左右擡膝拗步 | |
| 4 | 110/03/15~ 110/03/21 | 手揮琵琶 左右倒卷肱 | |
| 5 | 110/03/22~ 110/03/28 | 左攬雀尾 右攬雀尾 | |
| 6 | 110/03/29~ 110/04/04 | 單鞭雲手 | |
| 7 | 110/04/05~ 110/04/11 | 高探馬 右蹬腳 | |

| | | | |
|--------------|--|------------|--|
| 8 | 110/04/12~ 110/04/18 | 雙峰貫耳 轉身左蹬腳 | |
| 9 | 110/04/19~ 110/04/25 | 體適能測驗 | |
| 10 | 110/04/26~ 110/05/02 | 期中考試週 | |
| 11 | 110/05/03~ 110/05/09 | 左右穿梭 | |
| 12 | 110/05/10~ 110/05/16 | 海底針 | |
| 13 | 110/05/17~ 110/05/23 | 閃通臂 | |
| 14 | 110/05/24~ 110/05/30 | 轉身搬攔捶 | |
| 15 | 110/05/31~ 110/06/06 | 如封似閉 | |
| 16 | 110/06/07~ 110/06/13 | 十字收勢 | |
| 17 | 110/06/14~ 110/06/20 | 總複習 | |
| 18 | 110/06/21~ 110/06/27 | 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) | | |
| 教科書與 教材 | | | |
| 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： 70.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆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。 | | |