

淡江大學 110 學年度第 1 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	體育興趣二三 C	開課 資料	實體課程 必修 上學期 0學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉		
系（所）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	本課程旨在認識太極拳的發展歷史、技術及學習益處，藉由各式手法、步法、基本樁功及招式練習，強化全身協調能力、提升運動技能促進身心健康，進而享受運動樂趣，培養運動精神，培養終身運動的習慣。		
	This course aims to understand the development history, techniques, and learning benefits of Tai Chi. Through various techniques, footwork, basic post skills and moves exercises, it strengthens the coordination of the whole body, improves motor skills, promotes physical and mental health, and then enjoys sports fun and training Sports spirit, cultivate the habit of lifelong exercise.		

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	瞭解太極拳源流、技術及學習益處。	Understand the source, techniques and benefits of Tai Chi.
2	藉由太極拳課程達到強化全身協調能力、培養堅忍的意志力。	Through the Taijiquan course to strengthen the coordination of the whole body and cultivate the willpower for perseverance.
3	以舒緩的健身方式來調節課業學習所緊繃的緊張神經。	Use a soothing fitness method to adjust the nervous tension of schoolwork.
4	陶冶性情並培養終身運動的習慣。	Cultivate temperament and cultivate the habit of lifelong exercise.

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		46	講述、實作	測驗
2	技能		467	講述、實作	測驗
3	情意		467	講述、實作	測驗
4	情意		467	講述、實作	測驗

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	110/09/22~110/09/28	1.課程簡介 2.太極拳源流介紹 3.太極樁功練習	
2	110/09/29~110/10/05	太極拳基本動作練習(手型、手法、步型、步法、身法、腿法練習)	
3	110/10/06~110/10/12	太極八式練習(一)	
4	110/10/13~110/10/19	太極八式練習(二)	
5	110/10/20~110/10/26	1.太極十六式預備勢及起式練習 2."野馬分鬃"動作說明與練習	
6	110/10/27~110/11/02	1."白鶴亮翅"動作說明與練習 2."樓膝拗步"動作說明與練習	
7	110/11/03~110/11/09	1."進步搬攔捶"動作說明與練習 2."如封似閉"動作說明與練習	
8	110/11/10~110/11/16	太極十六式第1至6式複習	

9	110/11/17~ 110/11/23	期中考試週	
10	110/11/24~ 110/11/30	1."單鞭"動作說明與練習 2."手揮琵琶"動作說明與練習	
11	110/12/01~ 110/12/07	1."倒捲肱"動作說明與練習 2."左右穿梭"動作說明與練習	
12	110/12/08~ 110/12/14	1."海底針"動作說明與練習 2."閃通背"動作說明與練習	
13	110/12/15~ 110/12/21	"雲手"動作說明與練習	
14	110/12/22~ 110/12/28	"攬雀尾"動作說明與練習	
15	110/12/29~ 111/01/04	元旦補假放假乙天	
16	111/01/05~ 111/01/11	1."十字手"動作說明與練習 2."收勢"動作說明與練習 3.十六式太極拳全套總複習	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末測驗	
18	111/01/19~ 111/01/25		
修課應 注意事項		1.上課著運動服裝。 2.請假請依學校規定辦理。	
教學設備		電腦、投影機	
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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆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。	