

淡江大學 1 1 1 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	授課 教師	陳怡穎 CHEN YI-YING
	PHYSICAL EDUCATION- REGIMEN QI KONG		
開課系級	體育興趣二三 B	開課 資料	實體課程 必修 下學期 0學分
	TGUPB2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG5 性別平等 SDG14 水下生命 SDG15 陸域生命		
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			
1. 全球視野。(比重：5.00) 2. 資訊運用。(比重：5.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：25.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	本課程介紹養生功法的基本要素與特點，透過互動練習增加學習效果與促進身心健康，培養運動精神和品德倫理，並增進動作分析與欣賞能力。		
	The course introduces the basic elements and characteristics of Regimen Qi Kong, increase the learning effect and promote the physical and mental health through interactive exercises. Cultivate the spirit of sports and moral ethics, enhance the ability to analyze and appreciate the movements.		

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.瞭解每一式的養生功法與動作演練	1. To understand every form's movement and drill.
2	2.修養身心，陶冶性情	2. Cultivating mentally and physically
3	3.瞭解養生功法與穴道按摩對身體的益處與運用	3.To understand every form's benefit and application of body.
4	3.瞭解養生功法與穴道按摩對身體的益處與運用	3.To understand every form's benefit and application of body.
5	4.能觀察他人動作之正確性，欣賞養身氣功的動作美感	4.To learn the bodily simple acupuncture point massage, and to practice each other.
6	5.透過分組練習，提升動作的準確性與專注力，增強體能	5.Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention.

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		56	講述、實作	實作
2	情意		468	講述、實作	實作、活動參與
3	技能		137	實作、體驗	實作、活動參與
4	技能		27	實作、體驗	實作、活動參與
5	技能		68	講述、實作、體驗	實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
6	技能		1567	實作、體驗	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	112/02/13~ 112/02/19	1. 課程介紹與規定事項. 1. 簡易養生功 法〈一〉, 盤坐調息、冥想 1. 簡易養生功 法〈二〉, 盤坐調息、冥想	
2	112/02/20~ 112/02/26	1. 身體九大關節運動〈手部關節、腿部關節〉 2. 盤坐調息、冥想	
3	112/02/27~ 112/03/05	1. 渾元樁的介紹與實作2.地板伸展動作	
4	112/03/06~ 112/03/12	1.倒撐猴〈改善肩膀僵硬〉2.易筋經	

5	112/03/13~ 112/03/19	1.玉米女穿梭〈手腕酸痛、肌腱發炎〉 2.易筋經	
6	112/03/20~ 112/03/26	1.龜鶴升降〈腰酸背痛、胸口窒悶〉 2.易筋經	
7	112/03/27~ 112/04/02	1.攬雀尾〈精神不濟、注意力不集中〉 2.易筋經	
8	112/04/03~ 112/04/09	1.三轉手〈腎氣保護〉 2.易筋經	
9	112/04/10~ 112/04/16	1.調習吐納、引火歸元〈睡眠障礙、肝火旺〉 易筋經2.	
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	1.複習倒撐猴、玉米女穿梭， 2.複習易筋經3.地板肌力與伸展，冥想	
12	112/05/01~ 112/05/07	1.複習龜鶴升降、攬雀尾， 2.複習易筋經3.地板肌力與伸展，冥想	
13	112/05/08~ 112/05/14	1.複習三轉手、習吐納、引火歸元2.複習易筋經3.地板肌力與伸展，冥想	
14	112/05/15~ 112/05/21	總複習	
15	112/05/22~ 112/05/28	考試	
16	112/05/29~ 112/06/04	考試	
17	112/06/05~ 112/06/11	補考	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
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。 3.成績計算方式（比例）：品德倫理20%、樂活健康60%、團隊合作20%。	
教學設備		電腦、其它(瑜珈墊)	
教科書與 教材		太極太流行	
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：20.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈體適能〉：10.0 %	

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。