

淡江大學 114 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	陳文和 CHEN, WEN-HER
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣二三B	開課 資料	實體課程 必修 上學期 1學分
	TGUPB2B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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	本課程旨在認識太極拳的發展歷史，能評估派別動作的表現方式，藉由拳法、手法、步法、基本樁功及套路，提升運動技能促進身心健康，享受運動樂趣，培養運動精神；並藉由分組練習中能觀察他人動作，培養動作分析能力。		
	The aim of the course is to understand the history of tai chi, evaluate different kinds of factions actions. By boxing, tactics, footwork, basic static stance and routines, improve skills and promote physical and mental health, enjoy exercise, cultivate sporting spirit; observe others actions by group exercises, cultivate the ability of Movements Analysis.		

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	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	To understand the relationship between Tai Chi and fitness, and to learn the basic Chinese boxing, the footwork and technique.
2	獲得體能、協調、肌力、靜心修持	Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation
3	能培養成為終身運動項目	Be able to train and become a life long hobby.
4	尊重他人、融入群體	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		12345678	講述、討論、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
2	認知		12345678	講述、討論、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
3	技能		12345678	講述、討論、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作
4	情意		12345678	講述、討論、實作	測驗、作業、討論(含課堂、線上)、實作

授課進度表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備註
1	114/09/15~ 114/09/21	1.課程注意事項簡介 2.水域安全宣導 3.源流與發展 4.甩手功、靜坐 5.樁功基本步法與站樁	
2	114/09/22~ 114/09/28	八段錦：(一)雙手托天理三焦 (二)左右開弓似射鵬 (三)調理脾胃須單舉	
3	114/09/29~ 114/10/05	八段錦：(四)五勞七傷向後瞧 (五)搖頭擺尾去心火 (六)兩手攀足固腎腰	
4	114/10/06~ 114/10/12	國慶日放假一天	
5	114/10/13~ 114/10/19	八段錦：(七)攢拳怒目增氣力 (八)背後七顛百病消	
6	114/10/20~ 114/10/26	光復節放假一天	
7	114/10/27~ 114/11/02	體適能測驗	

8	114/11/03~ 114/11/09	太極拳法、步法及手法說明：(一)起勢 (二)左右野馬分鬃 (三)白鶴亮翅	
9	114/11/10~ 114/11/16	太極拳法、步法及手法說明：(四)左右樓膝拗步 (五)手揮琵琶 (六)左右倒卷肱	
10	114/11/17~ 114/11/23	太極拳法、步法及手法說明：(八)左攬雀尾 (九)右攬雀尾 (十)單鞭	
11	114/11/24~ 114/11/30	太極拳法、步法及手法說明：(十)雲手 (十一)單鞭 (十二)高探馬	
12	114/12/01~ 114/12/07	太極拳法、步法及手法說明：(十三)右蹬腳 (十四)雙峰貫耳 (十五)轉身左蹬腳	
13	114/12/08~ 114/12/14	太極拳法、步法及手法說明：(十六)左下勢獨立 (十七)右下勢獨立 (十八)左右穿梭	
14	114/12/15~ 114/12/21	太極拳法、步法及手法說明：(十九)海底針 (二十)閃通背 (二十一)轉身搬攔捶	
15	114/12/22~ 114/12/28	太極拳法、步法及手法說明：(二十二)如封似閉 (二十三)十字手 (二十四)收勢	
16	114/12/29~ 115/01/04	站樁考試	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週	
課程培養 關鍵能力		自主學習、資訊科技	
跨領域課程			
特色教學 課程		翻轉教學課程	
課程 教授內容		軍護體社團大學學習服務等課程	
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.本課程已納入教育部「教學實踐研究計畫」的一部分，旨在探討人工智慧 (AI) 影像辨識輔助太極拳教學對學生自主學習成效的影響。課程中，學生可自願參與研究，包含使用AI動作評分系統進行練習與回饋、填寫相關問卷等。參與與否不影響課程學習與成績，所有資料將依研究倫理與個資保護規範進行處理，確保隱私與安全。	
教科書與 教材		自編教材:影片 採用他人教材:講義、影片	
參考文獻			

學期成績 計算方式	◆出席率： % ◆平時評量：50.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈體適能檢測〉：10.0 %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： https://web2.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。 ※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科 書，勿非法影印他人著作，以免觸法。