

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	洪建智 HUNG CHIEN-CHIH
	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 1學分
	TGUPB2C		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG17 夥伴關係		
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	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 2. 獲得體能、協調、肌力、靜心修持 3. 能培養成為終身運動項目	1.To understand the relationship between Tai Chi and fitness, and to learn the basic Chinese boxing, the footwork and technique. 2.Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation. 3.Be able to train and become a life long hobby.
2	學會太極拳	learning tai-chi
3	學會太極拳	learn of tai-chi
4	學會楊式24式太極拳	learn Ti-Chi
5	學會太極拳	Learn to Tai-Chi
6	學習太極拳	Learn Ti-chi
7	學會太極拳	Learn Ti-chi
8	學習太極拳	Learn Ti-chi

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		12345678	講述	測驗
2	技能		12345678	講述、實作	測驗
3	認知		12345678	講述	測驗
4	技能		12345678	講述	測驗
5	技能		12345678	講述	測驗
6	技能		12345678	講述	測驗、報告(含口頭、書面)、活動參與
7	認知		12345678	講述、實作、體驗	測驗、討論(含課堂、線上)、活動參與
8	技能		12345678	講述	測驗

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.教學計劃 2.上課注意事項 3.水域安全宣導 4.拳經拳論	
2	114/09/22~ 114/09/28	1.起勢2.左右野馬分鬃3.白鶴亮翅	
3	114/09/29~ 114/10/05	4.左右樓膝拗步 5.手揮琵琶 6.左右倒捲肱	
4	114/10/06~ 114/10/12	7.左攬雀尾 8.右攬雀尾 9.單鞭	
5	114/10/13~ 114/10/19	10.雲手 11.單鞭 12.高探馬	
6	114/10/20~ 114/10/26	複習1-12式	
7	114/10/27~ 114/11/02	分組練習 體適能檢測	
8	114/11/03~ 114/11/09	13.右蹬腳 14.雙峰貫耳 15.轉身左蹬腳	
9	114/11/10~ 114/11/16	期中考/糾正錯誤動作 體適能檢測	
10	114/11/17~ 114/11/23	16.左下勢獨立 17.右下勢獨立 18.左右穿梭	
11	114/11/24~ 114/11/30	19.海底針 20.閃通臂 21.轉身搬攔捶	
12	114/12/01~ 114/12/07	22.如封似閉 23.十字手 24.收勢	
13	114/12/08~ 114/12/14	總複習 期末測驗	
14	114/12/15~ 114/12/21	期末測驗	
15	114/12/22~ 114/12/28	期末測驗	
16	114/12/29~ 115/01/04	期末多元評量週	
17	115/01/05~ 115/01/11	期末多元評量週/教師彈性教學週-學習回饋	
18	115/01/12~ 115/01/18	教師彈性教學週-學習心得分享	
課程培養 關鍵能力		自主學習	
跨領域課程		素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))	
特色教學 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)曠課6節者，學期成績以零分計算。 (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。
教科書與 教材	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： 40.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量：60.0 % ◆其他〈 〉： %
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。