

淡江大學 99 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	李雨農 Lee Yu-nung
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
學系(門)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>			
學生基本能力			
<p>A. 養成終生規律運動習慣。</p> <p>B. 提升健康體適能的能力。</p> <p>C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。</p> <p>D. 具備理解體育運動知識的能力。</p> <p>E. 具備團隊合作精神。</p> <p>F. 了解該項運動特殊性與技能。</p> <p>G. 具備正確運動方法的能力。</p> <p>H. 具備運動鑑賞的能力。</p> <p>I. 促進和諧的人際關係。</p> <p>J. 體驗自我超越樂趣。</p>			
課程簡介	太極拳源遠流長，派別林立，本課程介紹太極拳之基本架構、拳法、手法、步法、基本樁功、基礎八式及十六式太極拳		
	Tai Chi has a long history, different groups everywhere, this course describes the basic structure of Tai Chi-boxing, techniques, footwork, basic static stance, basic type of eight and 16-style Tai Chi.		

本課程教學目標與目標層級、學生基本能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「學生基本能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「學生基本能力」。單項教學目標若對應「學生基本能力」有多項時，則可填列多項「學生基本能力」(例如：「學生基本能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	學生基本能力
1	能夠了解太極拳與健身的關係	To understand the relationship between Tai Chi and fitness.	C2	ABCFG
2	能了解基本拳法、步法及手法	To understand the basic Chinese boxing, the footwork and technique.	C2	BF
3	能學會招式動作要領	To learn the style and movement essentials.	P4	BD
4	能引發自我練習的動機	Exercise can trigger self-motivation	A5	DFG
5	能培養成為終身運動項目	Be able to train and become a life long hobby	A6	ABCH
6	獲得體能、協調、肌力、靜心修持	Access to physical fitness, coordination, strength, meditation cultivation	A6	EHJ

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	能夠了解太極拳與健身的關係	課堂講授	討論
2	能了解基本拳法、步法及手法	課堂講授、分組練習	出席率
3	能學會招式動作要領	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
4	能引發自我練習的動機	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
5	能培養成為終身運動項目	課堂講授、分組練習	出席率、期末考
6	獲得體能、協調、肌力、靜心修持	課堂講授、分組練習	出席率、期末考

授課進度表

週次	日期	內容 (Subject/Topics)	備註
1	09/13	課程注意事項簡介及源流與發展、鬆身操, 手法, 步法。	
2	09/20	鬆身操、椿功基本手法、步法	
3	09/27	複習。鬆身操、椿功基本手法、步法。十六式太極之一、二式。	
4	10/04	複習。鬆身操、椿功基本手法、步法。十六式太極之一~三式。	
5	10/11	十六式太極之一 ~ 四式基本拳法、步法及手法說明。	
6	10/18	十六式太極之一 ~ 六式基本拳法、步法及手法說明。	
7	10/25	十六式太極之一 ~ 八式基本拳法、步法及手法說明。	
8	11/01	十六式太極之一 ~ 八式總複習。期中測驗。	
9	11/08	十六式太極之一 ~ 十式基本拳法、步法及手法說明。	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	十六式太極之一 ~ 十二式基本拳法、步法及手法說明。錯誤動作修正。	
12	11/29	十六式太極之一 ~ 十四式基本拳法、步法及手法說明。錯誤動作修正。	
13	12/06	十六式太極之一 ~ 十六式基本拳法、步法及手法說明。錯誤動作修正。	
14	12/13	總複習(捲肱勢、摟膝拗步、野馬分鬃...等) 錯誤動作修正。	
15	12/20	總複習(捲肱勢、摟膝拗步、野馬分鬃、雲手、金雞獨立...等)。	
16	12/27	測試	
17	01/03	補測驗	
18	01/10	期末考試週	
修課應 注意事項	上課著運動服及運動鞋		
教學設備	其它(教學支援平台)		
教材課本			

參考書籍	
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	◆平時考成績：60.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：40.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈 〉： %
備 考	「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。