

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-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	體育興趣日 B	開課 資料	必修 上學期 0學分
	TGUPB0B		
學 系(門) 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。			
學 生 基 本 能 力			
A. 養成終生規律運動習慣。 B. 提升健康體適能的能力。 C. 具備運動休閒及健康生活知能的能力。 D. 具備理解體育運動知識的能力。 E. 具備團隊合作精神。 F. 了解該項運動特殊性與技能。 G. 具備正確運動方法的能力。 H. 具備運動鑑賞的能力。 I. 促進和諧的人際關係。 J. 體驗自我超越樂趣。			
課程簡介	養生氣功是中低強度的運動項目，藉由基本養生功法、打坐、冥想，內外合一的鍛鍊，改善人體機能，強體祛病提升個人健康，運動危險性極低，因此非常適合各年齡層的學習與練習。		
	Chi-Gong and fitness is a mid-low strength sports item, through basic movement and synthesis of inward and outward exercise, students may, thus improve health, and it brings the least harm while doing this exercise ; therefore, it is suitable for all ages.		

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	讓學生了解每一式的養生功法	To understand every form at the skills of Chi-Gong and fitness.	C2	BC
2	讓學生了解每一式功法的動作與演練	To understand every form's movement and drill.	C3	AD
3	讓學生了解每一式的養生功法對身體的益處與運用	To understand every form's benefit and application of body.	A3	BF
4	讓學生了解身體簡易的穴道按摩，並互相實際操作	To learn the bodily simple acupuncture point massage, and to practice each other.	P4	DF
5	讓學生反覆練習，提升動作的正確性與專注力	Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention.	P3	DG
6	讓學生分組練習、互相觀摩，加強動作的準確性	Let the student group the practice, observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy.	C3	DHJ

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	讓學生了解每一式的養生功法	課堂講授、實際操作	出席率、討論
2	讓學生了解每一式功法的動作與演練	課堂講授、實際操作	出席率、運動態度與學習精神
3	讓學生了解每一式的養生功法對身體的益處與運用	課堂講授、實際操作	出席率、運動態度與學習精神
4	讓學生了解身體簡易的穴道按摩，並互相實際操作	課堂講授、實際操作	出席率、運動態度與學習精神

5	讓學生反覆練習，提升動作的正確性與專注力	課堂講授、實際操作	出席率、席率、運動態度與學習
6	讓學生分組練習、互相觀摩，加強動作的準確性	課堂講授、實際操作	小考、期末考
授 課 進 度 表			
週次	日期	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	09/13	課程介紹與規定事項.	
2	09/20	簡易養生功法，盤坐調息、冥想	
3	09/27	養生功法〈蛤蟆功〉，盤坐調息、冥想	
4	10/04	身體九大關節運動〈手部關節、腿部關節〉與養生功法〈腿功〉，盤坐調息、冥想	
5	10/11	易筋經介紹與養生功法分組練習以及地板伸展動作	
6	10/18	易筋經〈一〉韋馱獻杵第一、二、三勢【肺經、大腸經、胃經】，分組練習	
7	10/25	易筋經〈四〉摘星換斗【脾經】	
8	11/01	易筋經〈五〉倒拽九牛尾【心經】	
9	11/08	易筋經〈六〉出爪亮翅【小腸經】，蛤蟆功、腿功小考	
10	11/15	期中考試週	
11	11/22	易筋經〈七〉九鬼拔馬刀【膀胱經】	
12	11/29	易筋經〈八〉三盤落地【腎經】〈九〉青龍探爪【心包經】，分組練習	
13	12/06	易筋經〈十〉臥虎撲食【三焦經】〈十一〉打躬勢【膽經】，分組練習	
14	12/13	易筋經〈十二〉掉尾勢【肝經】	
15	12/20	總複習	
16	12/27	易筋經分組考試	
17	01/03	易筋經分組考試.	
18	01/10	期末考試週	
修課應 注意事項		1.需穿著運動服裝及鞋底乾淨的室內鞋 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。	

教學設備	其它(音響設備)
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：20.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績：40.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈學習精神及運動道德〉：40.0 %
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。