

淡江大學 99 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	體育興趣日 A	開課 資料	必修 下學期 0學分
	TGUPB0A		
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	<p>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。</p>		
	<p>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.</p>		

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	GHJ

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	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	100/02/14~ 100/02/20	課程介紹與規定事項	
2	100/02/21~ 100/02/27	簡易養生功法〈一〉，盤坐調息、冥想	
3	100/02/28~ 100/03/06	簡易養生功法〈二〉盤坐調息、冥想	
4	100/03/07~ 100/03/13	身體九大關節運動〈手部關節、腿部關節〉盤坐調息、冥想	
5	100/03/14~ 100/03/20	身體九大關節運動〈頭部、腰部、胸部〉盤坐調息、冥想	
6	100/03/21~ 100/03/27	身體九大關節運動，易筋經〈青龍探爪〉心包經	
7	100/03/28~ 100/04/03	易筋經、〈餓虎撲食〉三焦經，站樁調息	
8	100/04/04~ 100/04/10	易筋經〈打躬勢〉膽經，站樁調息	
9	100/04/11~ 100/04/17	易筋經〈掉尾勢〉肝，站樁調息	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	易筋經〈三盤落地〉腎經，站樁調息、冥想	
12	100/05/02~ 100/05/08	複習青龍探爪、餓虎撲食、打躬勢、掉尾勢練習，站樁調息	
13	100/05/09~ 100/05/15	總複習與分組練習，站樁調息、冥想	
14	100/05/16~ 100/05/22	總複習與分組練習，站樁調息、冥想	
15	100/05/23~ 100/05/29	分組考試	
16	100/05/30~ 100/06/05	分組考試	
17	100/06/06~ 100/06/12	分組考試	
18	100/06/13~ 100/06/19	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	太極太流行
參考書籍	古傳達摩易筋經
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	<p>◆平時考成績：20.0 %   ◆期中考成績：       %   ◆期末考成績：40.0 %</p> <p>◆作業成績：           %</p> <p>◆其他〈學習精神及運動道德〉：40.0 %</p>
備 考	<p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處          首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a>〉教務資訊「教學計畫          表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p>