

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 - 太極拳興趣班	授課 教師	陳怡穎 Chen Yi-ying
	PHYSICAL EDUCATION-TAI CHI BOXING		
開課系級	體育興趣一 A	開課 資料	必修 單學期 0 學分
	TGUPB1A		
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>太極拳是一種中強度的運動項目，可以加強個人的平衡感、改善心肺功能、加強上肢與下肢的肌力與肌耐力，運動傷害較少，運動危險性極低。因此，非常適合各種年齡層的學習與練習。</p>		
	<p>Tai-Chi Chuan is a mid-high strength sports item. This sport improves balance keeping ability and cardiopulmonary exercise. It also strengthens muscles and muscle enduring of upper and lower limbs. Tai-Chi 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	了解此次課程安排的基本動作、步法與演練以及關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	Tai-Chi Chuan is a mid-high strength sports item. This sport improves balance keeping ability and cardiopulmonary exercise. It also strengthens muscles and muscle enduring of upper and lower limbs. Tai-Chi brings the least harm while doing this exercise; therefore, it is suitable for all ages.	A6	ABCDFGHI
2	此次課程安排的基本動作、步法與演練，關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練以及反覆練習，提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	nderstood this curriculum arranges basic action, step and drilling the joint movement and the Taijiquan personal appearance utilization Cognitions of regimen if Tai-Chi and fitness.Let the student practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention.observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy.then Forming a habit of exercise.	A6	ABCDFGHIJ

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	了解此次課程安排的基本動作、步法與演練以及關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	課堂講授、分組討論、影	出席率、討論、小考、期末考

2	此次課程安排的基本動作、步法與演練，關節運動與太極拳身形的運用，太極拳動作與體適能的相關概念並演練以及反覆練習，提升動作的正確性與專注力、互相觀摩，加強動作的準確性，進而養成運動習慣	課堂講授、分組討論、影片	出席率、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	身體九大關節的運動，站樁	
3	100/02/28~ 100/03/06	腿功與蛤蟆功的練習，站樁	
4	100/03/07~ 100/03/13	五行步的練習與楊式太極腳步規範	
5	100/03/14~ 100/03/20	起勢、左右野馬分鬃	
6	100/03/21~ 100/03/27	白鶴亮翅、左右樓膝拗步	
7	100/03/28~ 100/04/03	手揮琵琶、左右倒捲肱	
8	100/04/04~ 100/04/10	左右攬雀尾、單鞭	
9	100/04/11~ 100/04/17	左雲手、單鞭、高探馬	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	右蹬腿、雙峰貫耳、轉身左蹬腿、左下勢獨立	
12	100/05/02~ 100/05/08	右下勢獨立、左右穿梭、海底針	
13	100/05/09~ 100/05/15	閃通臂、轉身搬攔捶、如封似閉、十字手、收勢	
14	100/05/16~ 100/05/22	總複習與分組練習	
15	100/05/23~ 100/05/29	總複習	
16	100/05/30~ 100/06/05	五行步考試	
17	100/06/06~ 100/06/12	套路考試	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	

修課應  
注意事項

穿著寬鬆的長褲，與吸汗的運動上衣。請假須拿假單銷假，準備一雙室內運動鞋

教學設備	其它(CD與DVD)
教材課本	楊式太極拳
參考書籍	太極拳研究
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：50.0 % ◆作業成績：            % ◆其他〈出缺席與上課態度〉：30.0 %
備 考	「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。 <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>