

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>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-lqw 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的動作與演練以及對身體的益處與運用，讓學生反覆練習，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	To understand every form at the skills of Chi-Gong and fitness.movement and drill.benefit and application of body. practice repeatedly, promotion movement accuracy and attention., observe each other, to strengthen the movement mutually the accuracy., then Forming a habit of exercise.	A6	ABCDEFGHIJ

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的動作與演練以及對身體的益處與運用，讓學生反覆練習，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	出席率、討論、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	鬆身五法〈一〉	
5	100/03/14~ 100/03/20	鬆身五法〈二〉	

6	100/03/21~ 100/03/27	鬆身五法 〈三〉	
7	100/03/28~ 100/04/03	鬆身五法 〈四〉	
8	100/04/04~ 100/04/10	鬆身五法 〈五〉	
9	100/04/11~ 100/04/17	腿功	
10	100/04/18~ 100/04/24	期中考試週	
11	100/04/25~ 100/05/01	吐納功法	
12	100/05/02~ 100/05/08	彈肚功	
13	100/05/09~ 100/05/15	旋功堅腎	
14	100/05/16~ 100/05/22	托天式	
15	100/05/23~ 100/05/29	分組測驗一	
16	100/05/30~ 100/06/05	分組測驗二	
17	100/06/06~ 100/06/12	分組測驗三	
18	100/06/13~ 100/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項	請穿著寬鬆易活動的長褲與易吸汗的上衣，一雙鞋底乾淨的室內鞋，請假須拿假單銷假		
教學設備	其它(CD)		
教材課本	玄牝太極健康導引		
參考書籍	氣的樂章與黃帝內經		
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	◆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： 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。		