

## 開南管理學院 九十四 年度第 二 學期 學系科目教學計畫表

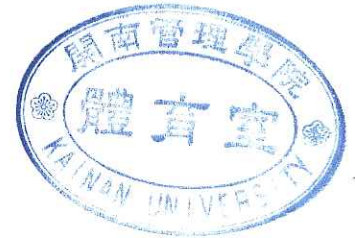
科目代碼	科目名稱	授課教師	修別	開課年級	學分數	每週時數
	中文：太極拳	藍孝勤	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	年 班		
	英文：Tai Ji Quan	先修課程				
教學目標 與 內容	<p>壹、教學目標</p> <p>一、瞭解太極拳的基本知識。</p> <p>二、瞭解太極拳的內容與養生功能。</p> <p>三、學會太極拳的功法與套路技術。</p> <p>四、透過太極養生功學會保健、益智的方法。</p> <p>五、培養從事太極拳運動之興趣。</p> <p>貳、教材內容</p> <p>一、基本概念部分</p> <p>(一)太極拳的起源與發展</p> <p>(二)太極拳的特點與功用</p> <p>(三)太極拳練習的要領</p> <p>二、技術部分</p> <p>(一)基本功</p> <p>1.無極樁      2.開合樁      3.升降樁      4.虛步樁</p> <p>5.進步      6.退步      7.揉胯</p> <p>(二)基本技術</p> <p>1.左右分鬚      2.摟膝拗步      3.左右捲肱      4.雲手</p> <p>5.獨立挑掌      6.左右蹬腳      7.攬雀尾</p> <p>(三)八式太極拳、十六式太極拳</p> <p>(四)護功</p> <p>1.調息功法      2.靜坐      3.按摩</p>					
實施方法	1.講解法    2.演習法    3.錄影帶賞析					
評量方式	術科測驗 60%    學科測驗 10%    平時成績（學習精神與態度）30%					



授課使用 及 參考書籍	(請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)。 徐珊、24式太極拳、台北市：新潮社、1997
科目簡介 (含大綱及 教學進 度)	(請按附表製作十八週之教學進度)

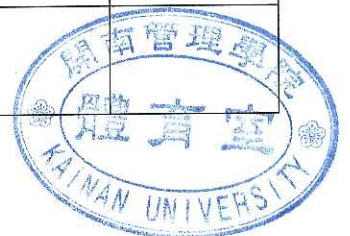
課程委員會召集人：

授課教師：藍孝勤



開南管理學院 九十四 學年度第 二 學期體育課程教學進度表

週次	日期	單元名稱	主要教學內容	教學時數	授課教室
一		太極拳基本概念	1. 課程簡介及課室規則討論 2. 太極拳起源、運動特點	2	
二		基本動作	1. 基本功：揉胯、無極樁、開合樁、升降樁、虛步樁 2. 基本技術：左右分鬚、樓膝拗步		
三		基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右捲肱、雲手、獨立挑掌		
四		基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右蹬腳、攪雀尾		
五		套路演練	1. 調息功法 2. 太極拳練習要領 3. 8 式太極拳：一至四式		
六		套路演練	1. 調息功法 2. 複習 8 式太極拳：一至四式 3. 8 式太極拳：四至八式		
七		套路演練	1. 修正、複習 8 式太極拳		
八			民族掃墓節放假一天		
九		驗收	1. 驗收 8 式太極拳		
十		套路演練	1. 16 式太極拳：一至四式 2. 調息功法、靜坐		
十一		套路演練	1. 複習 16 式太極拳：一至四式 2. 16 式太極拳：五至八式		
十二		套路演練	1. 複習 16 式太極拳：一至八式 2. 16 式太極拳：九至十二式		
十三		套路演練	1. 複習 16 式太極拳：一至十二式 2. 16 式太極拳：十三至十六式		
十四		動作修正	1. 複習 16 式太極拳 2. 16 式太極拳意念、呼吸、動		



			作整合練習法		
十五	5/24	套路演練	1. 8 式太極拳意念、呼吸、動作 整合練習法 2. 調息功法、靜坐		
十六	5/31	套路演練	1. 8 式、16 式太極拳總複習		
十七	6/07	期末測驗	1. 認知紙筆測驗 2. 套路測驗		
十八	6/14	期末測驗	1. 套路測驗		

