

## 開南管理學院 九十三年度第一學期 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：養生太極拳	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>貳、教學目標</p> <p>一、瞭解養生太極拳的基本知識。</p> <p>二、瞭解養生太極拳的內容與養生功能。</p> <p>三、學會養生太極拳的功法與套路技術。</p> <p>四、學會傳統養生功的功法。</p> <p>五、培養從事養生太極拳運動之興趣。</p> <p>貳、教材內容</p> <p>一、基本概念部分</p> <p>(一)養生太極拳的起源與發展</p> <p>(二)養生太極拳的特點與功用</p> <p>(三)養生太極拳練習的要領</p> <p>二、技術部分</p> <p>(一)太極養生功</p> <p>五功：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>八法：</p> <p>1.左右分鬚    2.擡膝拗步    3.左右捲肱    4.捋擠式</p> <p>5.雲手        6.獨立挑掌    7.左右蹬腳    8.攬雀尾</p> <p>(三)八式太極拳</p> <p>(四)傳統養生功法</p> <p>1. 導引功      2. 養生六字訣</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 九十三 學年度第一 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	09/20	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	09/27	基本動作	1. 基本功：揉膀、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	10/04	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	10/11	基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右蹬腳、攪雀尾		
五	10/18	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	10/25	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：四至六式		
七	11/01	套路演練	1. 複習8式太極拳：一至六式 2. 8式太極拳：七至八式		
八	11/08	套路演練	1. 修正、複習8式太極拳		
九	11/15	驗收	1. 驗收8式太極拳		
十	11/22	套路演練	1. 導引功一 2. 調息功法、靜坐		
十一	11/29	套路演練	1. 導引功二 2. 複習8式太極拳		
十二	12/06	套路演練	1. 導引功三 2. 調息功法、靜坐		
十三	12/13	套路演練	1. 養生六字訣一、二 2. 調息功法、靜坐		
十四	12/20	動作修正	1. 養生六字訣三、四 2. 調息功法、靜坐		
十五	12/27	套路演練	1. 養生六字訣五、六 2. 調息功法、靜坐		
十六	01/03	套路演練	1. 複習導引功 2. 複習養生六字訣		
十七	01/10	期末測驗	1. 認知紙筆測驗 2. 技術測驗		
十八	01/17	期末測驗	1. 技術測驗		