

開南大學 95 年度第 2 學期

學系、所、中心科目教學計劃表

課程編號	0 5 2 0 1 0 9 2 0	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	授課教師：藍孝勤	老師
班次	01		開課系所：	學系
			年級班別：	年 班
課程名稱(中文)		學分數	課程名稱(英文)	
體育二-太極拳		0	Tai Ji Quan	
教學目標 與內容	<p>壹、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.搜膝拗步    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	<input type="checkbox"/> 講解法 <input type="checkbox"/> 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input checked="" type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他_____			
評量方式	期中測驗 30% 期末測驗 30% 平時成績 30% 其他 認知測驗 成績 10%			
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(可含大綱及教學進度)：如附表				
說明：				
1. 授課教師於學期前填寫本表，經課程委員會審核後，影印分送給教師所屬課程委員會召集人，授課班級所屬系、所及教務處課務組；並於開始上課時，將本內容向學生說明。				
2. 本表於 91.4.23 第四次校課程委員會討論通過。				

課程委員會召集人：



授課教師：藍孝勤



開南管理學院 九十五 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	03/04	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	03/11	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	2	
三	03/18	基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右捲肱、雲手、獨立挑掌	2	
四	03/25	基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右蹬腳、攬雀尾	2	
五	04/01	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	2	
六	04/08	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	2	
七	04/15	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	2	
八	04/22	套路演練	1. 修正、複習 8 式太極拳	2	
九	04/29	驗收	1. 驗收 8 式太極拳	2	
十	05/06	套路演練	1. 導引功一 2. 調息功法、靜坐	2	
十一	05/13	套路演練	1. 導引功二 2. 複習 8 式太極拳	2	
十二	05/20	套路演練	1. 導引功三 2. 調息功法、靜坐	2	
十三	05/27	套路演練	1. 養生六字訣一、二 2. 調息功法、靜坐	2	
十四	06/03	動作修正	1. 養生六字訣三、四 2. 調息功法、靜坐	2	
十五	06/10	套路演練	1. 養生六字訣五、六 2. 調息功法、靜坐	2	
十六	06/17	套路演練	1. 複習導引功 2. 複習養生六字訣	2	
十七	06/24	期末測驗	1. 認知紙筆測驗 2. 技術測驗	2	
十八	07/01	期末測驗	1. 技術測驗	2	