

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.攪雀尾</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。 楊靜：24 式太極拳。台北市：大展出版社，2003。					
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	02/26	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	03/05	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	03/12	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	03/19	基本動作	1. 調息功法 2. 基本技術：左右蹬腳、攬雀尾		
五	03/26	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	04/02	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	04/09	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	04/16	套路演練	1. 8 式太極拳意念、呼吸、動作整合練習法 2. 修正、複習 8 式太極拳		
九	04/23	驗收	1. 驗收 8 式太極拳		
十	04/30	套路演練	1. 16 式太極拳：一至四式		
十一	05/07	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	05/14	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	05/21	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	05/28	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	06/04	套路演練	1. 太極導引功法 2. 調息功法、靜坐、按摩		
十六	06/11	套路演練	1. 8 式、16 式太極拳總複習		
十七	06/18	期末測驗	1. 認知紙筆測驗 2. 套路測驗		
十八	06/25	期末測驗	1. 套路測驗		

