



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	