

開南管理學院九十四學年度第一學期體育科目教學計劃表						
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：養生氣功 太極拳二	謝真怡	<input type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修	二年 班		2
	英文：Basic Qigong Class	先修課程				
教學目標與內容	梅門養生氣功，乃中國傳統的修身養性之道。透過靜功與動功的雙向鍛鍊，以及全方位的修行與生活觀念溝通，讓學生在身、息、心、靈、行等五功上並進，獲致完美的協調與平衡。					
實施方法	<input checked="" type="checkbox"/> 講解法 <input checked="" type="checkbox"/> 實作法 <input type="checkbox"/> 討論法 <input type="checkbox"/> 演習法 <input type="checkbox"/> 問答法 <input type="checkbox"/> 其他 ()					
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	李鳳山 養生之道 初版 商周出版 台灣 90年					
科目簡介 (含大綱及教學進度)	如附表					
課程委員會召集人：				授課教師：謝真怡		

主任
廖貴鋒

謝真怡

開南管理學院九十四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		平鋪直敘	認識梅門、氣功定義、氣功四大功效		
二		定靜調和	練功的正確心態		
三		揣摩疏通	靜坐要點		
四		精益求精（一）	練氣與調病		
五		中和無偏	動靜兼修		
六		精益求精（二）	百日功		
七		懷抱滿足	換勁		
八		精益求精（三）	練氣與生活		
九		期中考試週	停課		
十		高低均衡	如何選擇明師、跟隨明師		
十一		精益求精（四）	內外兼養		
十二		搖擺中定	練氣與運動的差異		
十三		精益求精（五）	素食		
十四		和功	梅門精神		
十五		開合隨心	鬆靜自然		
十六		總複習	氣功與養生		
十七		總整理週	補考、檢討		
十八		期末考試週	停課		

謝真怡