

C17-1 一般及專業理論課程綱要表(原本位課程表 A10-1)

系科名稱： 通識教育中心			
科目名稱： 太極韻律			
英文科目名稱： Tai Chi Yuun Liuh			
學年、學期、學分數：	第一學年、第一學期、必修 0 學分		
先修科目或先備能力：			
<b>教學目標：</b> 1. 教導學生瞭解太極韻律運動之簡史與理論。(知識) 2. 教導學生各種體能與太極功法韻律訓練。(技能) 3. 透過本課程以激發學生之自我潛能，加強運動道德觀，發揮團隊合作精神，建立互助合作之人格特質，以發揮自助人助的教育功能。(態度) 4. 透過本課程讓學生享受武術健身運動的樂趣，並培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。(其他)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
一、課程介紹	課程目標、進度、評分方式	2	
二、太極韻律簡史與理論	1. 太極韻律運動之起源、發展 2. 理論動作解說，鬆身舒筋法 3. 馬步椿功，雙併旋轉	6	
三、基本功法之訓練	1. 基本功法與體能訓練 2. 伸展拉筋法，韻律、律動訓練	12	
四、基本功法與套路(1~24 式)	野馬分鬃，弧線升降，雲手磨鏡，氣機交替，玉女穿梭	10	
五、綜合練習	綜合練習與測驗	6	(共 36 節/18 週)
<p>※教學目標 (歸納為四項)：分別為知識 (Knowledge)、技能 (Skills)、態度 (Attitudes)、其他各一項</p> <p>※單元主題：為各項知能之彙整</p> <p>※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能 (表 C14 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力)，撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現</p> <p>※三者之關係：教學目標 &gt; 單元主題 &gt; 內容綱要</p>			
檢核項目			是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....			是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....			是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....			是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

### 填表說明：

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 C14 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。

# C17-2 課程大綱

98 學年度上學期

## 1. 系所、課號、科目名稱 (必修/選修)

通識教育中心、\*\*\*\*、選項體育：太極韻律 (大學部，必修)

## 2. 課程簡介

中華武術，淵远流長，博大精深。太極拳乃其中剛柔並濟，動靜雙修，由技入道，逐漸受到各界推崇進而發展為風行寰宇的拳術之一。太極拳名家熊衛先生浸潤此道三、四十年，其學拳機緣是在疾病難癒之時，生命困頓之際，竟由此而重創生機。為避免後學者苦苦摸索，並鑒於太極拳式一蹴難成，乃將心得彙編成「太極導引」(Tai Chi Dao Yiin) 十二式，作為練拳之先導。本課程結合太極導引、太極拳套路、瑜珈術體位法及融合音樂旋律的太極韻律體育課程，讓學生藉此「太極之道」，在修身、怡情、養性中實踐人生之正道，方為教育之精神。

## 3. 先修課程

無

## 4. 教科書及其他參考資料

中華民國太極拳教材 (1963)，陳泮嶺。台北：真善美出版社。  
太極拳圖解 (1979)，中華民國太極拳協會編著。台北：教育部。  
練氣養生入門：太極導引 (2002)，熊衛。台北：聯經出版社。  
太極導引進階 (2004)，熊衛。台北：聯經出版社。  
太極拳心法 (2001) 熊衛。台北：聯經出版社。  
聲音與音樂教育 (2000)，郭美女。台北：五南出版社。  
音樂治療 (2004)，莊婕筠。台北：心理出版社。  
課程改革實驗 (2001)，蔡清田。台北：五南出版社。  
課程學 (2008) 蔡清田。台北：五南出版社。

## 5. 課程目標

- 認識太極拳理、導引功法、瑜珈體位法、音樂欣賞等。
- 以太極拳理導氣引體，引動氣機神韻；結合音樂旋律，律動肢體。
- 在剛柔並濟，快慢相間的神韻律動中，涵養心性，調和身心靈，進而增強體能並提升生活品質。
- 透過本課程讓學生享受運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。

## 6. 每週授課主題

1	太極韻律課程簡介、進度說明	10	鬆身舒筋法，氣機交替訓練
2	太極韻律運動之起源與發展	11	伸展拉筋法，野馬分鬃訓練
4	太極韻律運動之現況介紹	13	鬆身舒筋法，玉女穿梭訓練
5	熱身運動、體能基本動作訓練	14	伸展拉筋法，雙併旋轉訓練
6	鬆身舒筋法、馬步椿功訓練	15	鬆身舒筋法，弧線升降訓練
7	伸展拉筋法，雲手磨鏡訓練	16	綜合練習、討論
8	鬆身舒筋法、韻律、律動訓練	17	綜合練習、討論
9	伸展拉筋法，旋腕轉臂式 (偶式) 訓練	18	綜合檢討與期末測驗

## 7. 課堂教學/實習安排

課堂教學 18 @ 50 mins (每週一次) / 實際演練 18 @ 50 mins (每週一次)

## 8. 本課程對專業之貢獻

本課程為必修 0 學分之選項體育課程，亦為大一基礎體育課程之延伸。本課程藉由在剛柔並濟，快慢相間的神韻律動中，涵養心性，調和身心靈，進而增強體能並提升生活品質；讓學生享受運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。提升生活與生涯之規劃能力，進而形成可快速融入人群與社會之優良品行，將有助於學生未來進入職場後的人際關係與終身運動之身體健康。

## 9. 課程目標與通識教育中心體育課群教育目標之關聯

本課程與通識教育中心體育課群教育目標之關聯矩陣如下表，表中所使用之數字意義如下：

NULL = 無關； 1 = 相關性弱； 2 = 相關性中等； 3 = 相關性強

通識教育中心體育課群教育目標	課程目標								
	a	b	c	d					
1. 培養運動知能與技能	3	3	1	1					
2. 建立終身規律運動效能	1	1	3	3					
3. 重視團隊合作與溝通互動	1	1	3	3					

本課程與通識教育中心體育課群核心能力之關聯矩陣如下表：

通識教育中心體育課群核心能力	課程目標								
	a	b	c	d					
1. 學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	3	3	1	1					
2. 應用運動知能與技能，建立運動效能	3	3	1	1					
3. 具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	2	2	3	3					
4. 培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	1	1	3	3					
5. 重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力	1	1	3	3					
6. 觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	1	1	3	3					

## 10. 建議評分方式

個人技能測驗 20%

個人運動精神 20%

團隊演練測驗 20%

出席率 40%

## 11. 修訂者及修訂日期

賴金模助理教授，98年5月4日。

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
教師自我檢核表**

1. 提醒老師！期末將針對學生進行課堂評量，以掌握本課程之教學品質，若未依系訂教學目標及綱要表授課，請適度調整教學。
2. 請老師依實際授課勾選於方格表內，如有系訂綱要表以外之教學內容增列於空欄內；反之，若未教授，請於表下備註欄簡述原因。

科目名稱：太極韻律		英文科目名稱：Tai Chi Yuun Liuh				
授課老師：賴金樸						
教學目標	1. 認識太極拳理、導引功法、瑜珈體位法、音樂欣賞等。 2. 以太極拳理導氣引體，引動氣機神韻；結合音樂旋律，律動肢體。 3. 在剛柔並濟，快慢相間的神韻律動中，涵養心性，調和身心靈，進而增強體能並提升生活品質。 4. 透過本課程讓學生享受運動的樂趣，以培養休閒運動之能力，養成終身規律運動的好習慣。					
體育學群 訂教育目標	目標一	目標二			目標三	
	培養運動知能與技能	建立終身規律運動效能			重視團隊合作與溝通互動	
體育學群訂之 學生 核心能力	核心能力一	核心能力三	核心能力二	核心能力六	核心能力四	核心能力五
	學習運動知能與技能，解決運動問題之能力	具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣之能力	應用運動知能與技能，建立運動效能	觀賞國際運動賽事增進國際視野與終身學習之能力	培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能	重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力
課程綱要表						
太極韻律運動之起源與發展						
太極韻律運動之現況介紹						
熱身運動、體能基本動作訓練						
鬆身舒筋法、馬步樁功訓練						
伸展拉筋法，雲手磨鏡訓練						
韻律、律動訓練						
氣機交替、玉女穿梭訓練						
綜合檢討與期末測驗						
課程綱要未教授之原因簡述：						

**朝陽科技大學通識教育中心體育學群教學品質保證評量  
學生課堂回饋表**

科目名稱：太極韻律	非非	滿同	普	不不	非非
英文科目名稱：Tai Chi Yuun Liuh	常常	意意	通	滿同	常常
授課老師：賴金模	滿同			意意	不不
	意意				滿同
					意意

**一、課程單元**

- |                            |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01. 老師確實教授「太極韻律之起源與基本動作訓練」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02. 老師確實教授「熱身運動、體能基本動作訓練」  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03. 老師確實教授「鬆身舒筋法、馬步樁功訓練」   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04. 老師確實教授「雲手磨鏡訓練」         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05. 老師確實教授「伸展拉筋法，野馬分鬃訓練」   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06. 老師確實引導我們進行「玉女穿梭訓練」     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**二、課程核心能力**

- |   |                          |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07. 這堂課可以培養或增進我「培養運動知能與技能」                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08. 這堂課可以培養或增進我「建立終身規律運動效能」                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09. 這堂課可以培養或增進我「重視團隊合作與溝通互動」                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 這堂課可以培養或增進我「學習運動知能與技能，解決運動問題」之能力          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 這堂課可以培養或增進我「具備良好體適能觀念，建立終身參與規律運動習慣」之能力    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 這堂課可以培養或增進我的「應用運動知能與技能，建立運動效能」之能力         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 這堂課可以培養或增進我的「增進國際視野與終身學習」之能力              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 這堂課可以培養或增進我的「培養口語表達、團隊合作與溝通互動，以增進職場效能」之能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 這堂課可以培養或增進我「重視運動規範與道德，發展良好社會風範之能力」之能力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**三、學生自我檢核**

- |                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 我上課精神注意力集中程度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我上課時勇於表達     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我上課理解課程內容程度  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |