

國立東華大學 通識教育中心 課程綱要

中文科目名稱	.體育_太極拳				
英文科目名稱	Tai Chi Chuan				
教師姓名與電子郵件: eugen@gms.ndhu.edu.tw	陳 怡 靜	教師 電話	890-6622	教師辦 公室：	體 育 館 一 樓

一、課程目標：循序漸進地教導太極拳步法、手法與太極心法。以套路演練為主，進而透過身體實際運動體會感受東方體育之精神與奧趣。

二、課程內容與進度：

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1 太極拳介紹 | 2 太極拳暖身操(導引操、經絡操) |
| 3 五步功法(弓、馬、歇、仆、虛)(掌勾拳) | |
| 4 起勢、左右野馬分鬃、白鶴亮翅 | |
| 5 左右摟膝拗步、手揮琵琶 | |
| 6 左右倒捲肱、左攬雀尾、右攬雀尾(朋、捋、擠、按) | |
| 7 單鞭、雲手 | 8 單鞭、高探馬 |
| 9 期中考 | 10 九字訣 |
| 11 太極拳要領 | 12 右蹬腳、雙峰貫耳 |
| 13 左蹬腳、左下勢獨立 | 14 右下勢獨立、左右穿梭 |
| 15 海底針、閃通臂 | 16 轉身搬攔捶、如風似閉 |
| 17 十字手、收勢 | 18 期末考 |

三、課程成績評定之依據和標準：

態度 40%(精神、表現、出席) 期中考 30% 術科 期末考 30% 術科

- 為了維持安全，並且讓同學們安心的上課，每位同學進教室上課前，請以酒精消毒雙手(中心提供)，教室開啟門窗，保持空氣流通。歡迎戴**口罩**來上課。
身體有任何狀況者請**課前告知**，有感冒發燒者，**請勿到場上課**。
- 入教室，請同學們主動**開兩側窗**，**鞋與背包**請放入櫃中，**食物飲料(除水)**禁止攜入。
- 請自備**坐墊、巧拼**。上課前務必**關手機**。
- 請穿著合身好活動之服裝上課(勿穿牛仔褲、裙子)，**赤足並取下手錶等飾品**。
- **20分點名**，中間不休息，請於課前如廁更衣，遲到者請輕聲入室；課後**務必主動找助教點名**。
- 超過**三堂**沒到，依規定扣考(感冒與防疫假除外，請上學校請假系統登錄，附證明)(**三次遲到**算一次缺席，**見習兩次**算一次缺席)，無論假別，皆請上學校請假系統登錄
- 課程中偶有**攝影**，儘供課程紀錄之用，若不想入鏡者，請提前告知

八、術科給分量表：

太極拳	動作正確性 25%	套路 25%	協調性 25%	其他 25%
項目	步形、身形、手形	穩定度、方向、勁力	流暢度	氣韻

請假者參考楊式 24 式太極拳教學影片，自行在家練習:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Vc0ejKcAv2k>
- <https://www.youtube.com/watch?v=LVX61tP0VT8&list=PLbbLDAcN3KGlrRXN39L1Qz2AoSj1TBrh&index=3>

教學影片後半段有動作的講解，若覺得影片動作太快，也可根據自己的學習狀況放慢速度、倒帶重複或定格。