

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興趣。					
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 左右擻膝拗步、手揮琵琶 6 左右倒捲肱、左攬雀尾、右攬雀尾(才朋、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					
● 為了維護衛生安全，同學進教室上課時，請開啟門窗，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，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（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，並於下次出席時在點名表中註記假別。 ● 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 ● 有疑問請於下課前提問。					

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。