朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Tai Chi Yuun Liuh 太極韻律

當期課號	0044	Course Number	0044
授課教師	賴金模	Instructor	LAY,JIN MO
中文課名	太極韻律	Course Name	Tai Chi Yuun Liuh
開課單位	選項體育課群(日)	Department	
修習別	選擇必修	Required/Elective	Sports Elective
學分數	1	Credits	1
課程目標	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，調和身心進而增強體能並提升生活品質。	Objectives	In the guidance of Tai Chi Chuan principle, which regulates the Chi circulation and bodily movement, we aim to trigger the dormant Chi potentials and spiritual force in your body; In coordinating with the fine nuance of melody, we bring out your natural body rhythm; In the supplementary forces of Yang and Yin, intervals between low and high speeds, we lead you to a quality life by cultivating mentality, fine-tuning of body and mind, and enhancing your physical fitness.
教材	身體、軟墊	Teaching Materials	the body、an ottoman
成績評量方式	出席率30% 期中測驗30% 期末測驗40%	Grading	Attendance 30% final exam 30% spirit 40%
教師網頁			
教學內容	一、鬆身舒筋法:1.迎風擺柳 6.磨鏡 2.單摸 7.頂天立地 3.左右逢源 8.鴛鴦相會 4.翻江倒海 9.大鵬展翅 5.推窗望月 10.推手蹬腳 二、伸展拉筋法:1.馬步壓肩 4.雲雀舒展 2.犀牛望月 5.臥兔調息 3.羅漢望月 三、基礎功法: 1.雙併旋轉 2.垂直升降 3.旋轉升降 四、導引功法: 1.旋腕轉臂 1.旋腕轉臂 正式 4.推手舒展 2.旋腕轉臂 單手隅式 5.呼吸以踵 3.南北拉極 五、太極拳套路	Syllabus	1.Gentle.eyercise 2. 3.R/L exercises weightless 4.Exercises 5. 6.Stretching 7.Exercises 8. 9.Stretching.Upper Body 10.Pushing and Stamping Exercises

尊重智慧財產權，請勿非法影印。