

朝陽科技大學
100學年度第1學期教學大綱

當期課號	9016	中文科名	太極導引
授課教師	賴金模	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 A班		
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

本課程結合太極導引 (Tai Chi Dao Yin)、太極拳套路、瑜珈術體位法及融合音樂情境的太極導引體育課程，學生籍此「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。

- 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，調和身心進而增強體能並提升生活品質

This course is to combine tai-chi-dao-yin, tai-chi-quan routines, asana and music, for students to learn self-cultivating, to cheer and compose their hearts and minds, and to live up to the main track of life by Way of Tai Chi.

每週授課主題

- 第01週：太極導引課程簡介、進度說明
- 第02週：熱身運動、體能基本動作訓練
- 第03週：太極導引運動之起源與基本動作訓練
- 第04週：鬆身舒筋法、馬步樁功訓練
- 第05週：鬆身舒筋法、馬步樁功訓練
- 第06週：鬆身舒筋法、雲手磨鏡訓練
- 第07週：伸展拉筋法，旋腕轉臂(正式)訓練
- 第08週：鬆身舒筋法、南北拉極訓練
- 第09週：伸展拉筋法，旋腕轉臂式（偶式）訓練
- 第10週：鬆身舒筋法，氣機交替訓練
- 第11週：伸展拉筋法，推手舒展訓練
- 第12週：鬆身舒筋法，呼吸以踵訓練
- 第13週：伸展拉筋法，雙併旋轉訓練
- 第14週：鬆身舒筋法，弧線升降訓練
- 第15週：綜合練習、討論
- 第16週：綜合練習、討論
- 第17週：綜合練習、討論
- 第18週：綜合檢討與期末測

成績及評量方式

- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 學習態度：20%
- 平時作業及出席：40%

證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

主要教材

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

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~lacm/>

E-Mail：lacm@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:S-201;

星期四,第3~4節,地點:S-201;

分機:3053、3053

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。