

朝陽科技大學
100學年度第2學期教學大綱

當期課號	0102	中文科名	太極韻律
授課教師	郎秀玲	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。	✓				

本課程培養學生下列知識：

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。

- 1.認識太極拳理、導引功法、瑜珈體位法、音樂美學、音樂治療等。
- 2.以太極拳理導氣引體，引動氣機神韻；結合音樂旋律、和聲與節奏，律動肢體。
- 3.在剛柔並濟，快慢相間的神韻律動中，培養韻律感，以涵養心性，調和身心，進而增強體能並提升生活品質。

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.

每週授課主題

- 第01週：太極韻律課程簡介、進度說明
- 第02週：熱身運動、體能基本動作訓練
- 第03週：太極韻律運動之起源與基本動作訓練
- 第04週：鬆身舒筋法、馬步樁功、太極拳套路（1-5式）訓練
- 第05週：伸展拉筋法、野馬分鬃、太極拳套路（1-8式）訓練
- 第06週：鬆身舒筋法、雲手磨鏡、太極拳套路（9-13式）訓練
- 第07週：伸展拉筋法，旋轉太極、太極拳套路（1-16式）訓練
- 第08週：鬆身舒筋法、韻律、太極拳套路（17-21式）訓練
- 第09週：伸展拉筋法，旋腕轉臂、太極拳套路（1-21式）訓練
- 第10週：鬆身舒筋法，氣機交替、太極拳套路（21-24式）訓練
- 第11週：伸展拉筋法，韻律、律動、太極拳套路（21-24式）訓練
- 第12週：鬆身舒筋法，呼吸以踵、太極拳套路（1-27式）訓練
- 第13週：伸展拉筋法，太極韻律（套路）訓練
- 第14週：伸展拉筋法，太極韻律（套路）訓練
- 第15週：鬆身舒筋法，太極韻律（套路）訓練
- 第16週：綜合練習、討論
- 第17週：綜合練習、討論
- 第18週：綜合檢討與期末測驗

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)
- 11.音樂韻律與身心平衡（2003），胡寶林、周結文。台北：遠流出版社。(教科書)
- 12.舞蹈教學之研究（1982），黃素雪。臺南：恆隆出版社。(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/~hllang/>

E-Mail：hllang@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。