

**朝陽科技大學**  
**106學年度第2學期教學大綱**

當期課號	9064	中文科名	太極韻律
授課教師	賴金模	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
類別	一般課程		

**本課程與系所培養學生能力指標關聯度：**

核心能力	能力指標	高度關聯	中度關聯	低度關聯
運動知識與技術學習能力	掌握各項運動的特性與資訊，了解運動規則			✓
運動知識與技術學習能力	了解各項運動的基本知識與操作方式			✓
運動知識與技術學習能力	學習表現各種身體活動的必要技能，強健體魄		✓	
運動知識與技術學習能力	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展		✓	
終身運動習慣養成能力	養成規律運動的習慣，保持良好體適能		✓	

**本課程培養學生下列知識：**

本課程結合太極導引、太極拳套路、瑜珈術體位法及融合音樂旋律與和聲美學的太極韻律體育課程。學生籍此「太極韻律」(Tai Chi Rhythm)，在修身、怡情、養生中實踐人生之正道，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。

This course combines tai-chi-dao-yin, tai-chi-quan routines, asana and music Melody and Harmony Aesthetik, 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 Rhythm".

**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**

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

**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

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

E-Mail：lacm@cyut.edu.tw

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:S-201;

星期五,第3~4節,地點:S-201;

分機:3053、4763、3053

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。