

國立中興大學教學大綱

人文領域－文化學群（統合領域－專業實作）

課程名稱 (course name)	太極拳基礎				
	Basic Tai Chi				
開課系所班級 (dept. & year)	通識教育中心	學分 (credits)	2	規劃教師 (teacher)	化學系 林彥佑
課程類別 (course type)	必修	授課語言 (language)	中文或英文	開課學期 (semester)	上或下
課程簡述 (course description)	練習太極氣功及楊式太極拳				
	Practice Tai Chi qigong and Yang style Tai Chi fist				
先修課程 (prerequisites)	無				
課程目標與核心能力關聯配比(%) (relevance of course objectives and core learning outcomes)					
課程目標	course objectives			核心能力 core learning outcomes	配比 合計 100%
1. 改善平衡	1. improve balance			人文素養	100%
2. 舒緩疼痛	2. relieve pain			科學素養	0%
3. 減低焦慮	3. reduce anxiety			溝通能力	0%
4. 增加能量	4. increase energy			創新能力	0%
5. 增進健康	5. improve health			國際視野	0%
6. 自我防衛	6. defense yourself			社會關懷	0%
課程目標之教學方法與評量方法 (teaching and assessment methods for course objectives)					
教學方法 (teaching methods)			學習評量方式 (evaluation)		
講授 & 實作			出席 50%，實作 50%		

授課內容（單元名稱與內容、習作 / 考試進度、備註）
(course content and homework / tests schedule)

1. 太極拳簡介 (w1)
2. 太極氣功及椿功 (w2)
3. 人體結構與力學 (w3)
4. 基本步法 (w4)
5. 基本手法 (w5)
6. 太極拳 13 式 (w6~w9)
7. 太極拳 37 式 (w10~w16)
8. 推手體驗(w17)
9. 評量(w18)

教科書與參考書目（書名、作者、書局、代理商、說明）
(textbook & other references)

鄭曼青：鄭子太極拳自修新法(時中學社)

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）
(teaching aids & teacher's website)

課程輔導時間
(office hours)

另行公告