

體育課程太極拳初級課程教學大綱

教師：鄧時海

一、教學目標

1. 認識太極拳的源流及背景思想，學習傾聽身體活動中的身心線索。
2. 學會太極功操，養成太極拳正確身形，熟習太極老架套拳的第一節。
3. 透過太極拳哲理與架式學習認識體會中華文化內涵。
4. 培養以太極拳為休閒、養生、練身的生活習慣。

二、教學內容

1. 太極拳基本功操。
2. 太極拳套路架式。

三、教學進度

- | | |
|----------|-------|
| 1. 第一週 | 課程介紹 |
| 2. 第二週 | |
| 3. 第三週 | |
| 4. 第四週 | |
| 5. 第五週 | |
| 6. 第六週 | |
| 7. 第七週 | |
| 8. 第八週 | |
| 9. 第九週 | |
| 10. 第十週 | |
| 11. 第十一週 | |
| 12. 第十二週 | |
| 13. 第十三週 | |
| 14. 第十四週 | |
| 15. 第十五週 | |
| 16. 第十六週 | 期末總複習 |
| 17. 第十七週 | 期末測驗一 |
| 18. 第十八週 | 期末測驗二 |

楊家老架太極拳
基本功操
套路架式（第一節）：
太極起式、攬雀尾、
單鞭、提手上勢、
白鶴亮翅、摟膝拗步、
手揮琵琶、摟膝拗步、
搬攔捶、如封似閉、
十字手、抱虎歸山、
肘底捶、倒攢猴、斜飛。

四、學習評量

1. 肢體動作表現 80%
2. 出席和參與投入的程度 20%

五、參考書目

1. 鄧時海(民 87):太極拳教本，楊太極武藝總會。
2. 楊澄浦(2001):太極拳用法圖解，台北：五洲書局。
3. 王子和(2002):太極拳涵化文集，台北：養正堂文化公司。
4. 陳炎林(1985):太極拳真傳，台北:五洲書局。

六、注意事項

1. 請準時出席參與活動。
2. 由於課程內容及上課方式，若因故未能出席，請務必辦理請假手續，並詢問同學上課內容。