國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		太　極　拳（Tai Chi Chuan）
課程目標		(一)由太極拳的學習，激發學生對太極拳及其他傳統武藝的興趣。 (二)熟練太極拳術動作要領，鍛練全身筋骨素質，促進個人身心健康。 (三)瞭解太極拳是身心並修，由技入道的技擊及養生藝術，培養生涯運動習慣。
選修資格		凡未曾選修太極拳課程之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		(一)太極拳之源流，意義及發展　(四)視聽教學觀摩；競賽與規則介紹 (二)功操及太極拳楊家套拳（老架）　(五)健康體能理論與實際 (三)功法驗心法理論；訓練法；養生法　(六)測驗
教材進度	週次	教　材　進　度　內　容
	一	1.課程簡介　2.太極拳之歷史文化源流；時代意義及未來之可能發展；學習之益處。 3.功操（一）：揉、壓、擺、攀、開、後、搖、側、聳、涮熱身法學習。 4.熱身運動的理論與應用：生理因素、編配方式、操作時應注意事項。
	二	1.功操（二）：鬆靜站立及站樁功法意義、目的及操作要領；伸展操（各式拉筋法）之介紹與比較。 2.輔助動作學習：轉腰、左右揉胯、前後揉胯、分腿等動作之意義、目的、學習要領及應用時機；太極拳演練身法、步法、手法、眼神之基本認識。3.運動傷害預防及注意事項：從事太極拳運動可能發生之運動傷害；PRICEE 原則原理及操作介紹。4.健康體適能（一）：柔軟度的健康意義、生理限制條件；改善之訓練處方。
	三	1.技術學習：進入平立步、起勢、收勢等動作（中定）及應敵使用時機示範說明。各式步樁之要求目的及動作要領學習；重心之感應、置換位移及應用（步幅、步長、步點及重心之比例分配）。2.拳理說明：八法（掤、 履、擠、按、採、 列、肘、靠）及五步（進、退、顧、盼、定）；拳術中利用及制敵時之應用。3.健康體能（二）：肌力的健康意義、生理限制條件（速度、爆發力）、訓練處方：例：以站樁、彈跳改善腿部肌力。4.太極拳的養生/身實例操作：保健運動十法（梳頭、擦面、運目、舔舌、叩齒、彈耳、摩腹、搓腰、搖肢、擦足心等）
	四	1.技術學習：攬雀尾動作（掤、 履、擠、按）及應敵使用時機示範說明。 各式拳、掌、勾等手法之變化互換（結構、用力方式、效果等）。 呼吸法學習：吐納、導引介紹、腹式呼吸、拳式呼吸及各呼吸法之異同。 2.拳理說明：太極拳經解析及研討之一：提示練功原則。 3.健康體能（三）：肌耐力的健康意義、生理限制（時間因素、持續力）；改善之訓練處方設計。
	五	1.技術學習：單鞭動作及應敵使用時機示範說明。身法之變化互換，如旋轉、手腳之協調、重心轉移利用。2.拳理說明：練功十要（虛靈頂勁、垂脊正身、涵胸拔背、沈肩墜肘、鬆腰、揉胯、分虛實、氣沈丹田、內外相合、週身一家、用意不用力等）要求要領。3.視聽教學：基本步法、手法、身法及整套拳路臨摩、演練。健康體能(四)：心肺功能的健康意義、生理限制條件；改善訓練處方。
	六	1.技術學習：提手、手揮琵琶、白鶴亮翅動作及應敵使用時機示範說明。 2.拳理說明：太極拳經解析及研討之二：技術篇。套路練習之方式、原則及注意事項。 3.健康體能（五）：體脂肪的健康意義、生理限制條件；改善之訓練處方。
	七	1.技術學習：複習；摟膝拗步掌動作及應敵使用時機示範說明。2.拳理說明：接連不斷、上下督隨及內外相合之要求目的及操作要領。3.太極拳訓練法：對動作、強度、頻率、持續時間及呼吸要求。
	八	1.技術學習：提掌揚拳等動作及應敵使用時機示範說明。2.拳理說明：基本要領表解說明；目的在如何診視及欣賞自我動作。3.太極拳養生（身）觀：靜功介紹；凝神、養氣，以達強身卻病效果。 4.健康體能（六）：簡易評估法；測量儀器使用；結果之解釋及意義。
	九	1.技術學習：搬、攔、棰動作及應敵使用時機示範說明。 2.視聽教學：拳路及保健運動十法觀摩。
	十	1.技術學習：如封似閉、十字手、合太極動作及應敵使用時機示範說明。2.太極拳攻防觀：敵不動我不動，敵動我先動；不戰而屈人；不迎其鋒。3.太極拳的體能訓練：自我訓練處方的開立。 4.健康體能（七）：心跳率的測量及運動時的利用。
	十一	1.總複習（第一段）；2.推手介紹（單、雙立圓與橫圓推手練習）
	十二	1.技術學習：第一段與第二段之串接動作要領。2.分組演練觀摩比較：依據基本練功十要相互糾正。3.套路設計編排：動作力學結構要求；符合生理健康；流暢性；適宜時間安排。
	十三	1.技術學習：第二段動作要領（抱虎歸山～白鶴亮翅）。2.健康體能（八）：簡易評估法及測量結果代表之意義及說明。3.搬、攔、棰動作及應敵使用時機示範說明。
	十四	1.拳理說明：技擊攻防要領及原則（重心、圓、損桿等原理之應用）；2.套路設計編排：動作結構要求；符合生理健康；流暢性；適宜之時間安排。3.健康體能(九)：單次運動訓練內容之安排設計。
	十五	1.技術學習：第二段動作（扇通臂～）。；基礎推手概述及操作。2.太極拳的科學研究現況分析：生理方面；心理方面。3.競賽規則：場地、裁判、規則、服裝及評分方式講解。
	十六	1.總複習　2.套路評分實習　3.影片欣賞：各家套路欣賞
	十七	1.術科測驗：　2.體能及體適能檢測
	十八	1.學科測驗　2.武術相關問題討論
測驗項目與給分標準		學科：10%；出席勤惰：10%；學習精神：15% ；術科：60%（制式評分法）含太極拳上段（50%）；體能或體適能測驗/跑或走 30 分鐘（不計距離）5%
參考書籍		1.鄧時海 (1998) 太極拳教本 楊太極武藝總會　2.趙芳仁(1991)　太極拳練功要訣　千華出版 3.太極拳祕笈　(1990)　王家出版社