

國立東華大學教學卓越中心  
109-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳怡靜 專案教師  
單位：國立東華大學體育中心

## 目錄

目錄.....	i
壹、109-2 三創教學課程執行成果報告書確認表.....	1
貳、109-2 三創教學課程執行成果總報告表.....	2
附件一 太極拳講座活動紀錄表.....	10
附件二 太極拳講座海報.....	13
附件三 楊氏太極拳 24 式連續動作圖解.....	14
附件四 太極拳課程成績評定依據暨術科給分量表.....	17
附件五 太極拳學習單.....	18
附件六 太極拳講座心得.....	19

## 壹、109-2 三創教學課程執行成果報告書確認表

### 國立東華大學教學卓越中心\_三創教學課程 109-2 執行成果報告書確認表

課程/學程名稱：體育(四)_太極拳		
授課教師：陳怡靜 專案教師		
服務單位：國立東華大學體育中心		
班級人數：45 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input type="checkbox"/>	執行成果總報告表－ 電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input type="checkbox"/>	活動紀錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、 期末成發展等
<input type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳 並控制在 20 MB 以內)

- ◆ 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全。
- ◆ 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊 (封面、目錄、內容、附件)，作為本期成果報告書。
- ◆ 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫。  
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

## 貳、109-2 三創教學課程執行成果總報告表

### 【單一課程／跨領域課程】

#### 一、課程內容特色

太極拳常被大眾冠上老人運動或是套路比賽的刻板印象，其實太極拳在創拳的過程中，結合中醫之經絡概念與道家養身之觀念，具備調身、調心與調息，三者合一的特質，重視身心的整合、平衡、健康與協調；而要達到這種完整性的太極拳教學，就應依循身心教育的理念來實踐。

身心學為「一門探究身心關係和體悟身體智慧的經驗科學」，提出「身心適能」(Somatic Fitness)的觀點，主張體育的課程設計：不能只從「體適能」(Physical Fitness)的角度，偏重肌力、肌耐力、心肺功能、柔軟度、體脂比例等生理指標的評估；更應強調身心覺察、調適以及控制的能力，學習傾聽身體的聲音，進而得以改善身心狀態。然國內許多開設的太極拳課程，並未依據上述身心學的基本原理進行瑜伽教學，且許多學校體育課程的實施，也仍然是將體適能作為評估學習成效的唯一指標，實為可惜。

綜上諸多現象與背景，故本課程以身心學為基礎理論，結合東方導引操、站樁功與太極拳套路實作之優點，並參考傳統與現代的相關教學設計，以及授課教師多年從事太極拳教學的經驗，自編一套身心整合之太極拳課，教學架構由身心覺察出發，過程以將身心息三個面向連結起來，整套設計架構的特色則包含：動靜兼顧、三位一體、自他連結。希望能透過此課程設計，提升學生之身心覺察力、協調力、整合力、表達力以及學習的樂趣。

本課程規劃為系列性實作課程，學生須上完整學期十八週之課程，非單一課堂，教學具有連貫性，將會依照學生身體素質與學習進度微調。

#### 二、特殊創意／活動規劃

##### ◆ 創意

新增戶外場地，作為太極拳戶外課程之上課地點，讓同學有機會與大自然接觸，並在自然中感受身心靈的洗禮，體悟太極拳中所謂「天人合一」的境界。此外，藉由新創編之太極拳課程，融入傳統中醫之經絡與道家養身之觀念，並結合現代身心學理念，重視學生在課程中身心的覺察與探索過程。

##### ◆ 創新

1. **輔具運用 (攝影)**：協助同學完成記憶複雜的連貫性動作；透過影片，學生得以檢視與調整自己的動作。
2. **編創太極拳身心覺察學習單**：了解學生於課程中的身心覺察及學習狀況。
3. **移地教學**：創造不同的學習環境，與大自然連結，體悟「天人合一」的境界。

##### ◆ 創業

邀約業界講師入課講座，擴展視野並與業師交流當今太極拳教學的現況與發展，並藉此機會分享太極拳如何在生活中結合「調身、調心與調息」三者，進而促進身心靈整體之健康（參見附件一、二）。

#### 三、教學策略／教學方法

以下教學模式，經由授課教師十多年的教學經驗與修正進化而成，每次課程大致採取七種方法（模式）進行，每週內容會依照課程設計而不同，然大致進行的結構與次序則大同小異；此模式雖歷經多年的反覆修正，已為行之多年的完整樣貌，然將根據此次計畫回饋資料之蒐集，確實反省，亦不排除再增修

---

的可能，基本教學模式如下：

1. **靜心**：課堂開始前，先請學生於自己的靜坐墊中盤坐靜心，並內觀檢視自身當下之身心息之狀態。真實的從身體外表檢視起，仔細的用意識掃描身體，再往內部觀察，傾聽身心的訊息。
2. **暖身導引操**：學生個人以太極導引操或操作 11 關節部位的指定動作為暖身，讓肌肉與骨骼準備就緒，並提升體溫，可視為太極拳開始前必做的前奏與鋪陳。
3. **站樁與套路**：教師以口語要點引導及親身示範並行，學生則以模仿與觀察力，同步學習教師的動作，透過覺察力、理解力與鏡子的反射觀察，自我檢視與修正。
4. **示範提示**：老師先請學生上台示範當日新教的太極拳動作，一邊調整同學的姿勢，一邊與其他學生說明姿勢的細節及如何幫助對方調整的技巧。
5. **雙人對練、小組互動**：學生兩兩一組或成小組，進行對練與動作探索。教師於課室內遊走巡視互動情形，並適時透過徒手引導，協助學生互相矯正動作。
6. **口頭分享與學習討論報告**：課堂結束前，教師會以口頭提問方式，進行學生問答與心得分享，藉此增強學生們對身心狀態的描述與表達力，老師也能更加了解學生的學習狀況，並立即給予回饋。期中與期末進行太極拳術科實作評量，並分別書寫學習單與講座心得，教師也能從書寫之回饋意見中，修正課程內容或教學方式。
7. **講座交流**：學期中安排外聘教師的入課講座，給予教學法上的不同交流，以及不同太極拳派別之體驗。

---

#### 四、課程／學程相關產業分析

在學校教育中，初生嬰兒擁有的自由身體使用方式，會隨著成長過程慢慢被馴化，馴化現象也在現今的臺灣學校體育課中蔓延著，體育課是能與身體有最直接且密切相關的課程，要解除此魔咒，最需要的是讓學生重新尊重野性(活性)身體的本質，如何透過教師技術教導，又不失感受身體的自由天性，此乃體育界很重要的課題。

身心整合是身體教育工作者值得深入了解及探究的，但國內身心整合觀應用於太極拳之相關課程在大學校園內仍處於初始階段，尤其花東地區更是缺乏相關研習與課程，對於課程之教材內容、進行方式及評量方式等細節，仍有待教育者投入研究。因此，日後可以申請計畫擴大辦理教學成果分享之工作坊，讓有興趣投入此領域教學的工作者，透過實際參與課程，獲得具體的體驗與經驗，並讓彼此有更進一步交流分享的機會，一同為身心整合之教育貢獻心力。

綜合以上所述，學子應能藉由本課程的身心整合理念，學習嶄新且適切的課程內容，並結合業師講座，擴展其視野，進而連結當今太極拳教學之業界專業。此外，再透過製作動畫影片及新教材與輔具的融入，以協助同學複習教過的動作，加強其記憶，並使課程內容更加多元豐富，最後將體育課由體適能的生理指標概念轉化為重視身心整合的實踐。期許未來，學子將能為這個社會盡一己之力，並減少許多國家的醫療負擔，甚而對身心整合領域產生興趣，能繼續以探究之精神，研究開發人類之身心潛能，為世界人類謀福。

---

#### 五、整體活動執行成果效益

本次課程為新創編之太極拳課程，新增氣功導引操以及站樁功等元素，並在教學過程中融入雙人對練與團體交流互動等方法，學習楊氏 24 式太極拳(參見附件三)。此外，課程亦邀約太極拳業師入課講座，並設計太極拳課程學習紀錄，重視學生的身心覺察與自我探索過程。

---

---

### 【質化指標】

1. 課程設計採「循序漸進、雙人對練及團體互動交流」等形式進行，學生普遍吸收良好，並獲得肯定與好評。
2. 教學模式多以「口語引導及示範提示」等方式，再由授課教師邀請學生上台示範，使動作及需注意之處更加清楚明瞭，再加上對練的實戰手法，更能協助許多的同學完成較有挑戰性的動作（如攬雀尾的攻防運用）。
3. 每堂課開始前 10 分鐘為「自我靜心時間」，有助於學生降低浮躁感、穩定心神，提升課堂之專注力。
4. 期中的術科考試評量、課程學習單／講座學習紀錄，能夠呈現學生課堂的學習及身心覺察的狀況。
5. 期末術科實作操練，可增加學生對楊氏 24 式太極拳的熟悉度與正確度，並使用太極拳術科給分量表，讓學生在清楚知悉各項評分標準的情況下，評估學生學習太極拳所呈現出的狀態與表現。

### 【量化指標】

1. 舉辦太極拳講座，參與人數共 51 人，邀請業界講師廖嘉琛（蠻牛）老師，以提升學生對太極拳的認知廣度，而學生反應皆正向且良好。
2. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教學策略方面，平均滿意程度為 4.5，表示多數學生認為課程能與自身生活經驗連結並引起學生學習動機。
3. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在教材準備方面，平均滿意程度為 4.7，表示多數學生認為教師充分熟悉授課內容且教材準備上有與時俱進。
4. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在師生互動方面，平均滿意程度為 4.6，表示多數學生認為與授課教師的互動佳且能夠接納並回應學生意見。
5. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在評量方法方面，平均滿意程度為 4.5，表示多數學生認為授課教師能夠清楚說明評量的方式，而評量的內容能充分反應學生學習的情形，且評量標準一致，在課堂作業或報告方面也皆能給予學生良好回饋。
6. 根據「三創課程」期中教學意見回饋分析表，在學生自我學習評量（含創意、創新及創生）方面，平均滿意程度為 4.0，表示多數學生普遍認同課程可以尋找不同領域知識間的關聯性、使自我變得更有發現問題與解決問題能力，以及能夠統合並實踐課堂知識在各類活動與計畫中，顯示學生於課堂的認真投入。

---

## 六、多元評量尺規

教學進行中，教學者與學生的關係是互動的，評量學生行為的改善需著重學習歷程或認知改變。傳統靜態評量基本假設認為學生心智能力是固定不變的，所以評量的只是學生目前的能力表現，而動態評量主張學生的認知可透過與環境互動而提升，故評量所要評量的是學生經由互動後，可能發展的學習潛能。故本課程的演變歷程是依當時的情境、學生認知和環境互動而發展出來的，採用動態評量，並經由互動後採取多元式評量（太極拳課程成績評定依據暨術科給分量表參見附件四）：

### 1. 平常上課行為態度表現，占總成績 40%

教學者觀察學生平常課堂中的行為表現、主動提問的頻率、回應問題的狀況，以及與同學互動的態度、上課的專注度與積極性等皆包含在此評量項目中。體育課程重視身體的到場學習，因此於第一堂課程進行時，教師會告知學生每堂課程皆需要點名，若三次缺席則學期末將不予以評量之評量規則，故若學生

---

---

期中真有狀況，如超過三堂缺席未到課，也可以選擇於期中進行退選作業。

## 2. 期中術科實作評量與學習單，占總成績 30%

教學者根據期中術科考試，以及能夠呈現學生學習與身心覺察狀況的太極拳課程學習單（參見附件七），給予評量。

## 3. 期末術科實作評量與講座心得，占總成績 30%

教學者依據期末術科實作操練，評估學生學習太極拳所呈現出的狀態與表現，並撰寫太極拳講座心得（參見附件八），給予評量。

---

## 七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

### ◆ 課程方面（擷取自三創期中意見回饋與課程學習單，格式可參考附件五）

1. 本課程讓我能夠探索身體的極限，因為平常不會這麼仔細動到身體的每一處，可以了解身體的緊繃部位。此外，我還學會觀察身體各處的柔韌度，也知道將伸展動作，如鬆跨、蹬腿等，應用在平時的運動暖身。
2. 站樁功使我學會如何讓身體在較長時間內保持相同的姿勢、感受自己重心的變化，並鍛鍊自己的平衡感與肌力。
3. 太極拳套路需要注意連續順暢，因此非常講求身心統合的能力，需要把呼吸、動作及整體協調整合起來，十分困難。此外，其亦為圓融自然的一套動作，一招一式間有邏輯，環環相扣，看似複雜，套路之間也具有某種程度的關聯性。
4. 站樁功是後續打拳是否穩健的一大關鍵。其中，套路有很多動作裡面都包含了「合抱」，之後再向外延伸，完成動作之後再回到「合抱」。易有太極生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，老師課堂上的這些話在套路之中已得到了某種驗證。
5. 太極拳動作有實也有虛，同時還要在心中穩定自己的情緒及思想，相當有趣且具挑戰性。
6. 當我想平靜身心時會試著打太極拳，因為打太極拳時，我通常會非常專注，拋除一切雜念，投入其中。而我每週至少打拳 2-3 次，讓自己更熟悉自身的身體狀況，也能加強體能養成運動習慣。
7. 將課程所學的太極運用到生活中，我覺得是一個「平衡」的概念，在某件事上過急、過猛，就會在結果表現過慢、過緩，那反而不好，要學習平衡自己的思緒與行動，一切才會和諧自然。
8. 每週上課結束後，都會感到某些部位的不舒服，但到了隔天卻感到更加放鬆，那種通體舒暢是其他運動沒有的，而這樣的學習方式令人非常舒適。

### ◆ 講座方面（擷取自太極拳講座心得，格式與內容可參見附件六）

1. 從實際對練中學到要如何運用已學過的招式，感覺到招式不只是擺動作而已，是真的可以對抗壞人。此外，講師說太極拳的重點是要出其不意，而且只要知道用力的方式，就算是力氣比較小也能讓對方倒地，這些都讓我獲益良多。
2. 講師示範如何把對手的手架開，收穫是當我們施力時不要硬碰硬，也不要只用一個方向的力，就可以雙管齊下，如同俗語「山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉」，頗具啟發性。
3. 講師上課十分生動活潑，且能夠如此熟練的將太極拳靈活應用，令在台下學習的我大開眼界，還有課後兩位同學的推拿，覺得既神奇又佩服外，也更加說明了老師對於人體經絡的熟悉。
4. 講師非常生動，整堂課都很有活力，不會悶悶的。原本以為演講就是坐在地上聽老師講話兩個小時，沒想到實作占大部分，希望下一次還可以再請老師來演講。而本次講座對於我未來在學習太極拳上，也有了更多的想法與明確目標。

## 八、檢討與建議

### ◆ 整體方面（綜合課後檢討及教師自省）

在整體綜合回饋方面，歸納出以下幾點檢討與建議：

1. 每個太極拳套路動作都應以循序漸進、溫故知新、環環相扣的原則來實施與調整課程進度。唯課程因疫情之故改為線上，因此後半段的教學較難執行這樣的彈性調整。
2. 戶外課程除了應選擇干擾最少的場地來練習外，也需提醒同學事先作好防蚊蟲、防曬或穿著長衣褲等準備細節。
3. 大多數同學都能夠於課程當下，模仿學習新的套路動作，並透過反覆練習，逐漸掌握太極拳的律動。少數同學學習速度較慢，必須課後透過影片複習才能跟上。
4. 大多數同學的表現，從不熟悉且不協調的狀態，逐漸變得沉穩且熟稔，到最後動作流暢且自然，實在值得鼓勵。唯課程因疫情之故改為線上，因此後半段的教學無法立即給予互動與回饋。

### ◆ 課程方面（擷取自太極拳課程學習單與期中意見回饋）

1. 課程建議部分，希望授課教師多提及一些太極拳的哲學與歷史。
2. 對於太極套路不只以攻防的角度去解釋，也希望能以經脈方式來詮釋。
3. 動作定勢的學習是順利的，但在進行連續動作時，就容易開始肢體不協調和慌亂。全身的協調與動作之間的連貫是可以再強化的部分
4. 希望在教授每一個新的套路動作時，可以再放慢一點速度且再多一點示範，才能比較好跟上老師及同學的速度。

### ◆ 講座方面（擷取自太極拳講座心得）

1. 可以多安排幾次不同的講師，讓同學領略太極拳不同派別與風格。
2. 招式及套路動作教學部分可以有更多的分解動作，不然會有點難跟上腳步。
3. 這次的講座真的內容相當豐富，但也因時間因素略顯匆忙，如果可以分為兩次上課，可能時間上會多寬裕一些。
4. 希望講師可以多闡述並示範如何在日常中，使用多方向的力來練習太極拳的招式及動作。
5. 如果有機會的話，希望能看到老師們互相過招。

## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2021年05月06日	太極之美在東華：萬用太極拳講座－武術、養生、休閒	<a href="https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-180205.r4956.php?Lang=zh-tw">https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-180205.r4956.php?Lang=zh-tw</a>



## 太極之美在東華：萬用太極拳講座 - 武術、養生、休閒

最後更新日期：2021-05-06

SDG指標：SDGs03,SDGs04

為了在國立東華大學推廣太極拳運動，並落實趙涵捷校長極力推廣的聯合國永續發展目標（SDGs）之「健康福祉及優質教育」，東華體育中心於5月4日舉辦「太極拳講座」，邀請講師廖嘉琛（蠻牛）以「萬用太極拳 - 武術、養生、休閒」作為主題，從多元面向帶領學員深度認識太極拳這項武術運動。



「太極拳講座」講師學員大合照

廖嘉琛老師的武術教學經驗十分豐富，不僅擔任臺北市國術會教練，同時也是花蓮縣太極拳、擒拿術及防身術教師。廖老師強調太極拳是一種十分萬用的武術運動，著重「架式要領與招式目的」，可用於防身、健身、復健、表演藝術、休閒、修心動禪及經絡養生。

講座一開始，蠻牛老師帶領大家探究太極拳的源流與發展，再以「太極拳為全球最夯的復健處方」為切入點，講述太極拳的中醫養生觀念。講座在基本功的暖身活動後，即開始實際操練「楊氏太極拳」的常見架式與招式，包括白鶴亮翅、雲手、單鞭、高探馬及太極拳八法等，同時藉由「雙人對練」使學員更加清楚太極拳的實際對戰方法。蠻牛老師在操練過程中還特別加入「擒拿防身術」的概念，再搭配詼諧有趣的戲劇模擬橋段，使得講座氛圍輕鬆又愉快，既備專業又樂趣化，可謂「寓教於樂」的好典範。

主辦單位體育中心陳怡靜老師表示：「太極拳是一門講求鬆而不垮、借力使力的運動藝術。」想要把太極拳打好，要先學鬆沉。講座尾聲，蠻牛老師講解「四兩撥千斤」的方法，透過與學員間的對練示範，再次證明太極拳以柔克剛的特性。精彩的講座過後，蠻牛老師加碼獻出自身拿手的推拿整復術，現場學員紛紛表示講座內容豐富實用且有趣，希望未來還有機會能夠參與太極拳相關的講座。



學員認真地聆聽太極拳的源流與發展



透過「兩兩對練」使學員更加清楚太極拳招式的使用法



講師帶領學員實際練習太極拳的基本動作



講師帶領學員實際練習太極拳的常見動作

#### 十、活動精彩剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



靜心內觀自身「身、心、息」狀態



運用「導引操」進行暖身



「站樁功」為太極拳套路的重要根基



學生課堂分組進行太極拳教學互動



太極拳戶外課程



太極拳套路



雙人實戰對練



課程心得分享

## 附件一 太極拳講座活動紀錄表

表附-1 太極拳講座活動紀錄表

活動主題	萬用太極拳－武術、養生、休閒
活動時間	2021年05月04日   14時10分至16時00分
活動地點	國立東華大學體育館舞蹈教室
主講人	廖嘉琛 講師
參與人數	51人

### ◆ 活動內容

太極拳屬於「武術運動」的一種，著重架式要領及招式目的，可用於防身、健身、復健、表演藝術、休閒、修心動禪及經絡養生，用途多元且廣泛。有鑑於此，本次講座的內容將強調太極拳的源流與發展及其與養生的關聯，加上針對招式動作要領進行深入地解說。而在講座過程中，還會讓學員體驗「雙人對練」作為有趣的休閒活動，並且加入「擒拿防身術」的概念，實際操練太極拳的套路。

### ◆ 講者簡介

廖嘉琛（蠻牛）老師不僅擔任台北市國術會的教練，亦任教於花蓮縣各大專院校，教授太極拳、擒拿術、防身術及國術等，武術教學經驗十分豐富。然而，他認為「太極拳」是世界上少數可以直接放入演出項目的表演藝術，且一般人作為與他人輕鬆互動的休閒活動亦無不可。此外，蠻牛老師談諧有趣的教學模式，使學員能夠在歡樂中學習，又不失其專業教育性，可謂「寓教於樂」的好典範。

### ◆ 活動進行方式

1. 介紹太極拳的源流與發展：認識太極拳各大流派（陳式、楊式、孫式、吳式、武式、郝式）及其相關人物，還有內、外家拳的差異。
2. 認識太極拳的中醫養生觀念：講述太極拳的健康價值（提升生活品質）及傳統醫學中的養生保健觀念，亦有預防勝於治療的內涵。
3. 運用「太極拳經絡養生操」進行暖身：融合「12經絡」的概念，再藉由基本架式、基本手法及基本步法的練習，進行導引暖身操。
4. 實際操練太極拳架式及招式：介紹並親身示範「楊氏太極拳24式」中的架式要領與招式套路，並著重每一個套路的實際應用方式。
5. 太極拳結合「擒拿防身術」之應用：將太極拳的招式套路，結合「擒拿防身術」的觀念，帶領學員練習太極拳對戰時的應對方式。
6. 透過「雙人對練」強化太極拳套路實作：透過「雙人對練」的實作，讓學員親身體驗太極拳對打的情境，並加深其對套路的熟悉度。

### ◆ 講座重點

1. (楊氏)太極拳的源流與發展
2. 太極拳中醫養生觀
3. 常見太極拳動作實際操練（架式及招式）
4. 太極拳雙人對練實作（擒拿防身術應用）

活動內容

---

#### ◆ 預期助益

1. 使學員認識太極拳的源流與發展
  2. 了解太極拳帶來的健康養生效益
  3. 實際操練太極拳常見的架式及招式動作
  4. 將擒拿防身術概念融入太極拳套路練習
  5. 藉由「雙人對練」使學員更加清楚太極拳招式的用法
- 

#### ◆ 學生意見與回饋

1. 最令人深刻的是老師針對傳統武術與現代格鬥技的比較說明，相信不少同學一樣都對這個問題很好奇，解答了我這個一直以來的疑惑，其關鍵並不是傳統武術或現代格鬥技誰比較「強」，而是兩者從出發點就有所不同。
  2. 蠻牛老師教了很多以前沒學過的拉伸動作，相較原先所學的太極導引操是較靜態的慢動作，老師所教的動作比較動態且激烈，尤其是踢腿等針對性練習動作，有助於我目前身體的協調性還十分不足的地方。
  3. 對練的時候，因為都很害怕力道控制不好或是招式不對，會讓對方受傷，然後也因為不熟悉，所以也不確定自己的姿勢是不是正確的。如果真的遇到實際狀況時也很難馬上想到這些招式，要等到身體有記憶感，可能才會比較得心應手。
  4. 我覺得最難就是用太極拳去破對方的招，因為太極拳是防禦型的武術，不會先主動發制人，而是借發起方的「勢」反擊，但這部分需要很多的耐心和觀察力，因此要找到一個好時機破招。
  5. 當時以為是接收知識大於實際演練的講座，後來知道要暖身、對練時，不知不覺被激起挑戰慾。當我以為自己掌握技巧時，其實只是眼觀所得，並非內化成為自己的養分，所以才會動作生硬，需要時時確認是否跟上老師的動作。
  6. 原本自己因天氣炎熱心浮氣躁的，但慢慢地投入練拳之中，專注於跟同學的對練與互動之後，便忘記原本煩躁的事情，讓我感受到了平靜。然而，我也感覺學到了一種可以強健身心的運動，讓我變得更加有自信且身體狀態漸入佳境。
  7. 經過這一次的講座，我對於「對練」有很大的興趣，希望未來在上課時，如果在課堂時間允許下，可以有機會再去嘗試，且更能激起我的學習鬥志。
  8. 這堂課讓我體驗到真正練功的過程，以及連環、變換的使用，同時我也覺得平常應該多練拳讓自己保持心靜，但同時保持身體的健魄與柔韌性。
  9. 講師的學識淵博，武德修養都好，太極拳也很高超，讓對打變得優雅又行雲流水，更難得的是非常幽默風趣，上課時都沒有冷場，大家都很投入，是一次很棒的學習經驗！
  10. 過去只覺得太極拳是老人家的運動，但經過今天的課堂演講及廖老師細心解說後，我發現原來所有的招式都有其原理，難怪大家常說「太極攻防」。
- 

#### 活動回饋與成效

活動剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



課程教師為太極拳講座開場致詞



學員認真地聆聽太極拳的源流與發展



運用「太極拳經絡養生操」進行暖身



講師帶領學員實際練習太極拳的基本動作



「雙人對練」使學員更加清楚太極拳的招式



「太極拳講座」講師學員大合照



# 萬用太極拳

--武術、養生、休閒



「太極拳」源自武術，本質為運動，著重架勢要領與招式目的，可用於防身、健身、復健、表演藝術、休閒、修心動禪及經絡養生。



講師 | 廖嘉琛 / 教育博士

- 台北市國術會教練
- 慈大社推中心太極拳、劍教練
- 國防替代役擒拿術
- 花蓮縣社工防身術
- 東華、慈大、台東國術社教練

講座時間 | 2021/05/04(二) 14:10-16:00  
講座地點 | 國立東華大學體育館舞蹈教室  
報名諮詢 | 41063A003@gms.ndhu.edu.tw 黃助教

講座 太極拳源流、楊氏太極拳  
亮點 太極拳與經絡、兩兩對練



主辦單位 | 體育中心、教學卓越中心

### 附件三 楊氏太極拳 24 式連續動作圖解

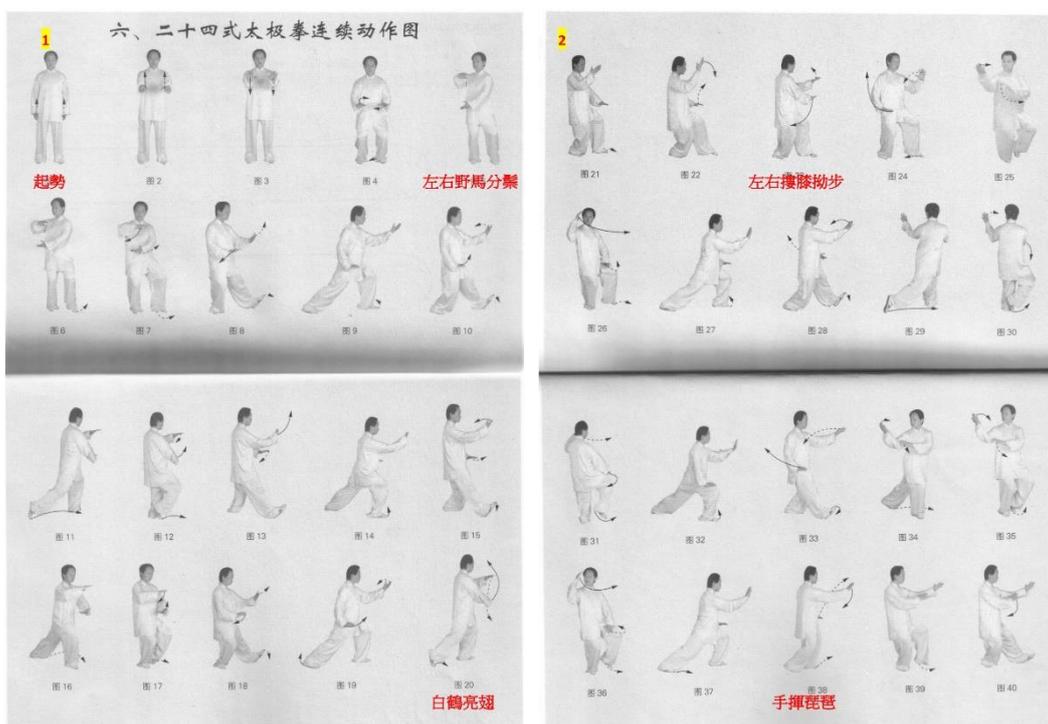


圖 1 起勢、左右野馬分鬃、左右擡膝拗步、白鶴亮翅、手揮琵琶

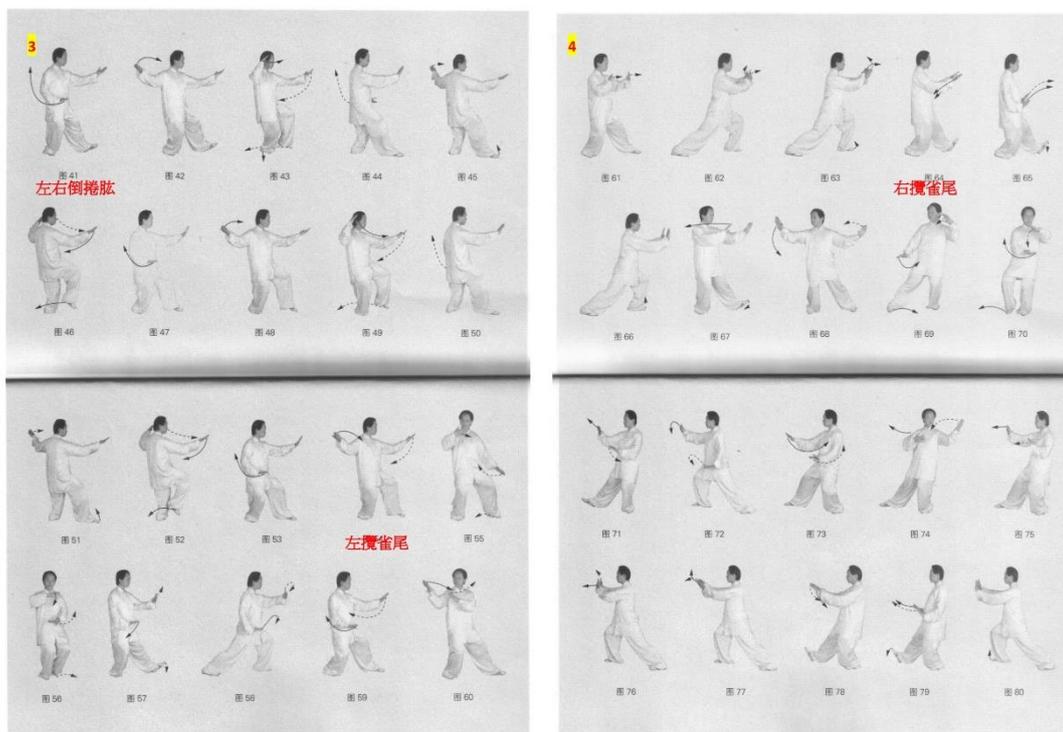


圖 2 左右倒捲肱、左攬雀尾、右攬雀尾

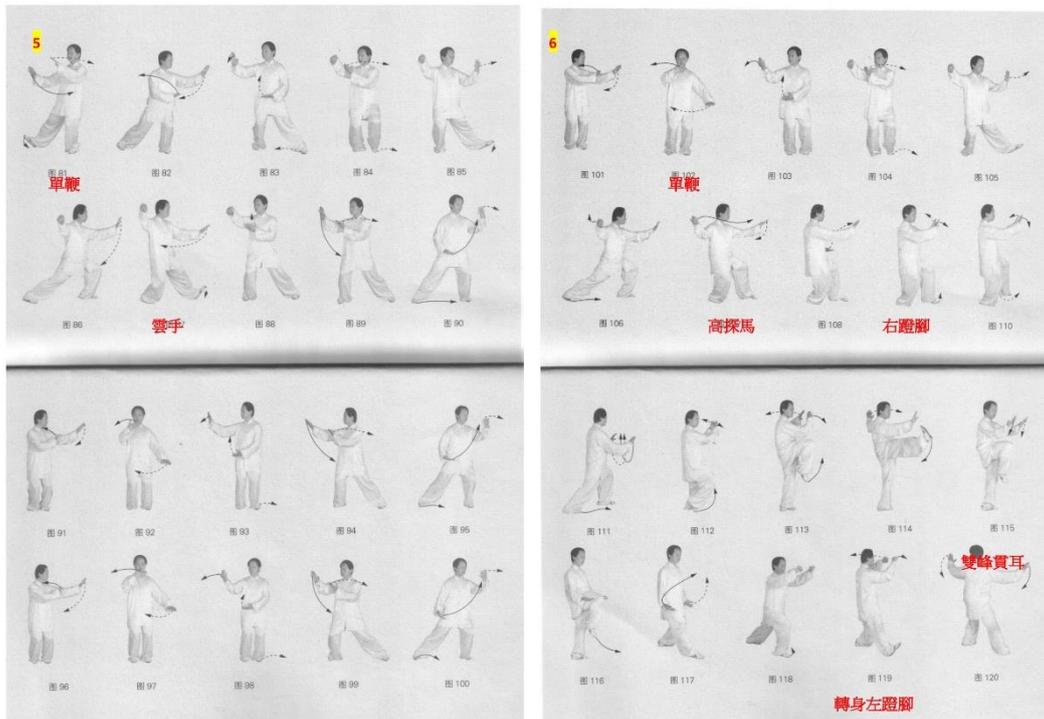


圖 3 單鞭、雲手、單鞭、高探馬、右蹬腳、雙峰貫耳、轉身左蹬腳

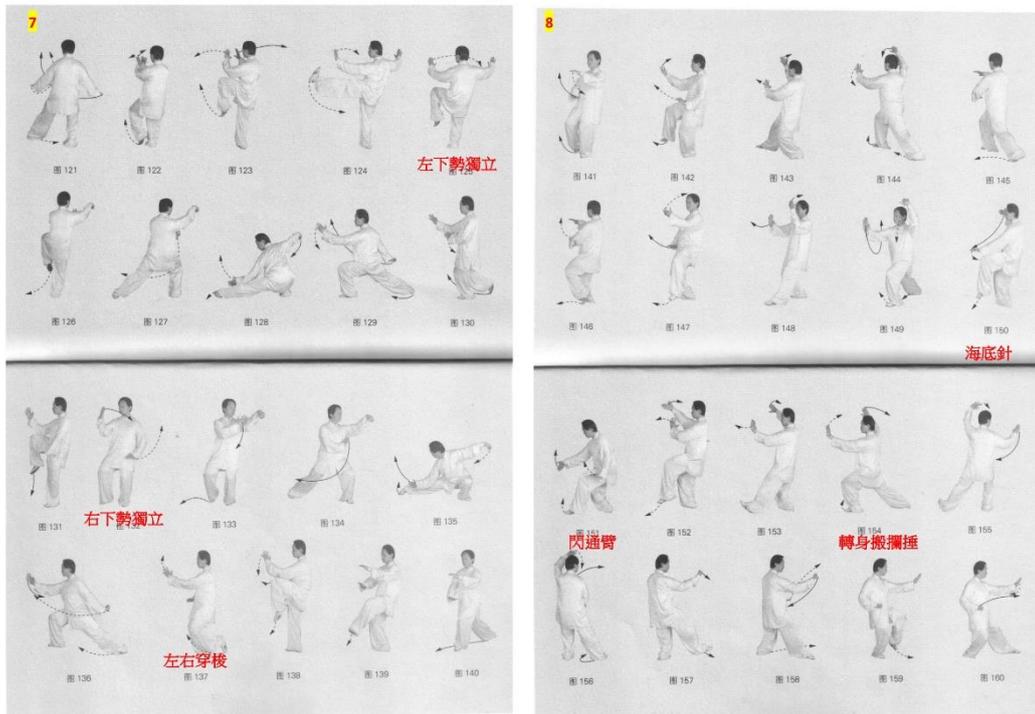


圖 4 左下勢獨立、右下勢獨立、左右穿梭、海底針、閃通臂、轉身搬攔捶

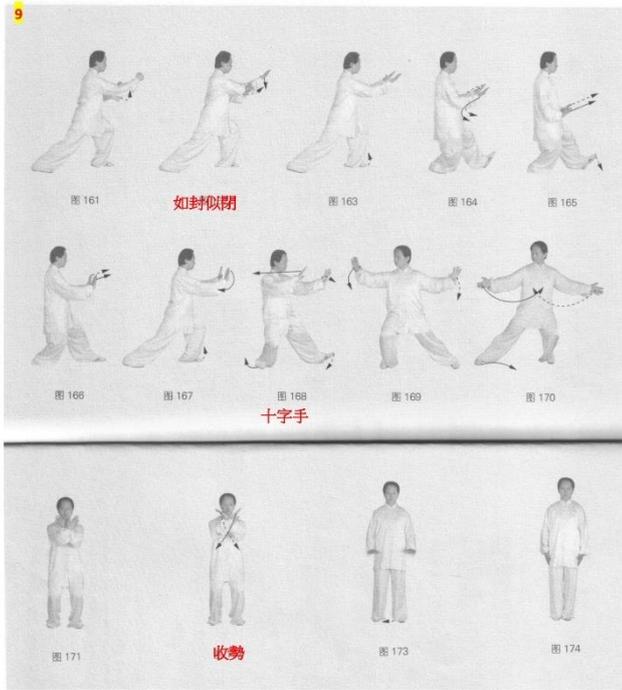


圖 5 如風似閉、十字手、收勢

#### 附件四 太極拳課程成績評定依據暨術科給分量表

課程成績評定依據及標準				
態度—40%		期中考—30%		期末考—30%
(精神、表現、出席)		(術科+學習單)		(術科+講座心得)
太極拳術科給分量表				
太極拳	動作正確性 —25%	套路 —25%	協調性 —25%	其他 —25%
項 目	步形、身形、 手形	穩定度、方向、 勁力	流暢度	氣韻

## 附件五 太極拳學習單

學號：

姓名：

親愛的同學您好，上完本單元的課程，請仔細回想本課程內容與你的感受，詳細如實作答以下問題！

一、請在框格中填寫你在課程中的身心覺察

站樁功的覺察

導引操的覺察

身心覺察

太極套路的覺察

二、當你在做不同的動作時，有何身心感受？  
(舉一課程中印象最深刻的動作或方法來說明。)

三、你會將課堂所學運用到生活中嗎？你如何做呢？

四、你對課程的整體想法與感受是？是否有其他建議？

謝謝你真誠的回饋，祝大家身心健康，學習愉快！

## 附件六 太極拳講座心得

學號：

姓名：

各位同學好：請用文字訴說本次講座課程的心得與感想！

1. 最令你印象深刻的部分？收穫是？
2. 哪個部份是你覺得困難的？為什麼？
3. 有無覺察自身的身心狀況（變化）？是什麼？
4. 是否有建議或問題？
5. 請寫下你對於此次講座的其他感受或想法？