

輔仁大學 106 年度教學卓越計畫

「健康促進課程博覽會」成果報告書

課程名稱	國術		
開課單位	體育系		
開課學期	106 學年 2 學期		
授課教師	彭武熾 老師		
電子郵件	Jen100110@gmail.com	連絡電話	0935974080

中華民國 107 年 1 月

一、課程簡介

(一)課程內容

週次	日期	單元主題	使用教材	備註
1		手擎乾坤 俯仰無愧	老師現場親授配合影片	功夫高手 ~ 影片觀賞 及雪人官 網教學影 片
2		喜雀登枝 穿天遁地	老師現場親授配合影片	
3		陰陽和合 童子拜佛	老師現場親授配合影片	
4		風擺荷葉 鳳凰漩渦	老師現場親授配合影片	
5		雙龍出海	老師現場親授配合影片	
6		宇宙大地 養氣還原	老師現場親授配合影片	
7		靜心專注的鍛鍊	老師現場親授配合影片	
8		身心靈合和的特別訓練(精氣神的化養)	老師現場親授配合影片	
9		推手對練	老師現場親授	
10		少林拳(1)	老師現場親授	功夫高手 ~ 影片觀賞 及雪人官 網教學影 片
11		少林拳(2)	老師現場親授	
12		能力分組實作演練及國術套路成果發表展演	老師帶領與分隊形表演	
13		課後檢討,每人口頭報告(1)	學生上台報告老師評分與講評	
14		交書面心得報告	老師評分	
15		每人口頭報告(2)	學生上台報告老師評分與講評	
16		本學期課程重點套路複習	老師帶領學生一起演練	
17		分組實作演練	老師評分	
18		每人口頭報告(3) Happy ending	老師評分	

(二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與**健康促進**有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面目標：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

透過理念傳達與實務傳承，幫助學生達以下目標：

1. 幫助學生認識國術之範圍領域, 及其涵蓋面
2. 使學生增強脊椎彈性、提高免疫力、抗癌、促進新陳代謝、強化心肺功能。

(2)技能面目標：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

1. 教導學生在動作訓練中~全身肢體肌肉鬆、靜、定、自然等層次之修練，
2. 學會精神意念流動之掌控導引

(3)態度面目標：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

透過國術課程之訓練:達成

1. 使學員心念合一，使內心不受外界干擾
2. 將人體之本能及自覺力開發出來，讓您心靈無焦慮！

(三)課程實施與課堂經營方式

(1)說明：

1.1 教學策略採用講授、動作示範、演練、問答、回饋、觀賞影片及心得分享等互動模式

1.2. 提供老師精心製作的教學影片, 學生可上雪人官方網站(<http://psnowman.com>)，不斷重複觀賞

及自主學習與複習

1.3 老師將個別融入武學、武道、生活、塑身、靜心、紓壓、心性修練達到通識的人文教育課程

1.4 學生依教學動作及套路，進行實作與演練

1.5 上課時學生請自備智慧型手機，以老師利用教學影片做動作示範或相關說明

(一)課程內容

週次	日期	單元主題	使用教材	備註
1		太極拳概論	老師現場親授	
2		太極的基本樁功	老師現場親授配合影片	影片觀賞
3		雲手 吐納	老師現場親授配合影片	
4		套路第一段	老師現場親授配合影片	
5		太極養生功	老師現場親授配合影片	
6		套路第二段	老師現場親授配合影片	
7		氣功~意動、勁功、冥想、靜坐……	老師現場親授配合影片	影片觀賞
8		太極定式推手與太極活步推手	老師現場分組教授複習	

9		套路的三段	老師現場依優劣分等級	
10		太極拳金鑰匙~單鞭與太極圖之發勁運用	老師現場親授	
11		套路第四段，整套太極完畢	老師現場親授	
12		國術套路發表會成果展	老師帶領與分隊形表演	
13		課後檢討,每人口頭報告(1)	學生上台報告老師評分與講評	
14		交書面心得報告	老師評分	
15		每人口頭報告(2)	學生上台報告老師評分與講評	
16		本學期課程重點套路複習	老師帶領學生一起演練	
17		本學期課程重點套路複習	老師評分	
18		每人口頭報告(3) Happy ending	老師評分	

(二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與健康促進有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面目標：說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

透過理念傳達與實務傳承，幫助學生達以下目標：

1. 幫助學生認識國術之範圍領域, 及其涵蓋面
2. 使學生增強脊椎彈性、提高免疫力、抗癌、促進新陳代謝、強化心肺功能。

(2)技能面目標：說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

1. 教導學生在動作訓練中~全身肢體肌肉鬆、靜、定、自然等層次之修練，
2. 學會精神意念流動之掌控導引

(3)態度面目標：說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

透過國術課程之訓練:達成

1. 使學員心念合一，使內心不受外界干擾
2. 將人體之本能及自覺力開發出來，讓您心靈無焦慮！

(三)課程實施與課堂經營方式

1. 本課程之特色（搭配其他資源及其於課程中的角色）

1.1 主要授課教師為遊走東西文化，享譽國際榮獲七項大獎之彭雪人彭武熾老師。

1.2 依據健康博覽會宗旨及課程需要，額外聘請衛福部評鑑委員暨教育部部定講師黃素珍老師兼任數堂與醫療健康相關之課程，讓學生更了解運動醫學與養生之重要性及相關功法，使本課程兼具跨領域教學之特色！

1.3 依據本課程實作訓練之需求，亦聘請義務協助教學之小助教協助臨場帶動作，幫助學生快樂學習。

- 1.4 學習過程中，穿插老師之不同梯次外國學生現場示範動作表演及心得分享經驗交流
- 1.5 提升學生之國際觀及語文能力與世界接軌
- 1.6 透過招式的演練，加強鍛鍊學生的體魄、身形、耐力與意志力。

2. 本課程教學實施策略與課堂經營方式

(1)說明：

1.1 教學策略採用講授、動作示範、演練、問答、回饋、觀賞影片及心得分享等互動模式。

1.2. 提供老師精心製作的教學影片，學生可上彭老師雪人官方網站 (<http://psnowman.com>)，不斷重複觀賞及自主學習與複習。

1.3 老師將個別融入武學、武道、生活、塑身、靜心、紓壓、心性修練達到通識的人文教育課程

1.4 學生依教學動作及套路，進行實作與演練

1.5 上課時學生請自備智慧型手機，以老師利用教學影片做動作示範或相關說明

二、成果說明與分析

(一)博覽會成果

1.請說明課程博覽會攤位展覽內容及學生分工規劃

彭老師主授太極拳與國術兩門課程，限於學生人力將兩班合設一個攤位，攤位張貼海報，並有一台 52 吋之電視可播放老師教學影片，提供社區民眾及各系學生闖關諮詢觀賞之用。攤位設有相關參考資料提供索閱。

徵求同學願攤服務自願者優先，結果有一位王瑞川同學非常優秀，自願擔任兩天之攤位負責人，其餘同學則是補課者充任!因此特命王同學為組長，負責簽到退及現場攤位硬體如電視影片之播放、現場諮詢與功夫表演與民眾獲來賓互動等。

師長、來賓反應熱烈，共同留影紀念!民眾亦對太極極感興趣，詢問度與互動頻繁!

2.若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式

本課程搭配的是彭老師在歐洲及日本與本國鑽研四十餘年之功夫影片，內容涵蓋白人黑人本國人與日本人這些都是師出老師指導的優秀弟子代表與老師共同展演的代表作，集各種拳套於其中，堪稱非常齊全之功夫教學影片精華版!

3.課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

1.課堂學習評量 (合計 70%)					
評分方式	%	評分方式	%	評分方式	%
課堂參與	10	期末成果發表會	45	期末心得報告一篇	15
課堂上實作演練	10	期末口頭報告 (個人自我介紹)	10	小組互評	10

2.博覽會活動表現評量 (合計 30%)		
評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	授課教師根據學生於博覽會當日活動歷程中展現知識、技能與態度面學用合一之整體表現給予評分(參考教師評分 Rubric)	20
同儕互評	修課學生根據「組內」同學於博覽會當日活動歷程中之整體表現給予評分(參考同儕互評 Rubric)	10

4.成果說明

請說明課程內容及博覽會中對**健康促進概念**的具體貢獻

質化成果	量化成果
1.學生能認識國術之範圍領域，及其涵蓋面	1. 學生能在動作訓練中~全身肢體肌肉鬆、靜、定、自然等層次之修練
2.學生能增強脊椎彈性、提高免疫力、抗癌、促進新陳代謝、強化心肺功能。	2. 學生能學會精神意念流動之掌控導引 3.每位同學能完整執行國術各種套路之成果展演發表
3.學員能心念合一，使內心不受外界干擾	4.完成期末心得報告一篇： 至少800個字之學習心得報告(含優缺點及待改進事項)
4.學生能將人體之本能及自覺力開發出來，使心靈無焦慮！	5.每人能上台口頭報告三分鐘，學習健康促進~組織系統與邏輯之概念

(二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

1.1 本班同學符合規定交出之心得報告有 52 篇

1.2 一般體育只知道禁忌，然國術是講求全面的，若不了解這點，很多人未蒙其利而先受運動傷害!

1.3 在外強筋骨皮之同時，必須要內養那一口氣，凡事必須循序漸進，強身強種不是一蹴可即，因此必須要注重持志養氣的功夫，持志即長遠明確的目標，養氣就是要有健康的身體!

2. 請分析學生學習成效，與課程目標之對應(須包含**健康促進部分**)，並評估課程實施效果

2.1.不要把國術變成國辱，

2.2 武術決定不是巫術，

2.3.積極要有績效，

2.4.做事一定要成事，但是決定要懂得方法，

2.5.方法來自於明師-好德行、豐富的學識、經驗

三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各3張，底下請提供10~20字的文字說明



說明：老師帶領學生打青龍飛身



說明：霸王舉鼎直度三才



說明：顧攤位的同學留影



說明：第二天的表演來個師生合影



說明：韓主任率教師群至國術太極攤位



說明：外國助教帶領展演少林拳之白猿獻果

四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

反思:良好師生關係來自好的觀念，透過良性溝通及強烈的企圖心，來自我要不是我想。

檢討:行有不力乃求之不真，真功夫要從根做起!妙手法自苦練而來!

五、結論與未來展望

結論：學校必須給師生舞台發揮的空間，創造機會，把握機會，做一個稱職的機會劍客，劍者智慧也!

未來展望：武術得以弘揚，不流於口號，來自於真功夫的千錘百鍊!