

## 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	太極拳~養生功		
開課單位	體育系		
開課學期	106 學年 1 學期		
授課教師	彭武熾		
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		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	功夫高手~ 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	功夫高手~ 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		<b>太極拳套路成果展</b>	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		<b>交書面心得報告</b>	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		<b>分組實作演練</b>	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？

引領學生進入自我的小宇宙裡:

1.1 淨空心靈的毒素，釋放心底的重壓，

1.2 完全鬆自己，找到身體原始的感覺，聽到心裡深處的聲音。

(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？

2.1 教導學生如何與大自然對話，享受內在的微笑，體驗宇宙萬物之涵容，發本然的純真，幫助自己的五臟六腑排毒按摩。

2.2.藉由鬆、靜、定、自然修練，以及精神意念流動之掌控導引，使心念合一，保持精準，心意靜定，迎向光明與自在！

2.3.幫助學生達到整體塑形的目標，亦引領由內而外全面淨化身、心、靈，讓學生內外兼修，達到身心和合的境界。

2.4.學生能學到、悟到冷、熱、空、鬆之要訣。

2.5 用在武術動作上，能做到：

動作姿勢保持穩定(重心宜低)，

過招時~以靜制動(不要妄動)，

出招時宜注意安全(不留空檔)，

接招時~宜考慮虛假(防敵變招)。

(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？

3.1.能養成由內而外篤實踐履~誠之境界。

3.2.學員能養成以下修養心性的基本態度：

-1 在精神上能做到心思冷靜理智、

-2 在心態熱忱恭謹、心胸空闊開朗、心情輕鬆自然。

### (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)

武術不是巫術,它是有系統有要求有步驟,讓理論落實在實際身體力行的行動中!

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 學生依教學動作及套路，進行實作與演練，從實作中體悟招式之真與應用

1.6 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	

#### 一、本課程之成效評量方式:

- 1.採取平日之課堂參與度及動作實作演練之評量
- 2.期中依能力等級分組作展演與個人口頭自我介紹,敢於展現自我表達力之評量
- 3.期末動作展演之學習成果分組發表及小組互評方式:

3.1 透過團隊成果展演,協助學生提升對整體課程目標的掌握；

3.2 以同儕評量及雙向回饋方式,幫助教師掌握學生情況，以進行個別或整體輔導

二、本課程之特色為教師能提供相關教學影片於雪人官網，供學生依需求無限制的自由上網跟學與自我評量，隨時修正動作,以幫助學生瞭解自我學習狀況。

#### 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
<p>1. 引領學生進入自我的小宇宙裡:</p> <p>1.1 淨空心靈的毒素，釋放心底的重壓，</p> <p>1.2 完全鬆自己，找到身體原始的感覺，聽到心裡深處的聲音。</p>	<p>1.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)</p> <p>2.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</p>
<p>2.學生學會與大自然對話，享受內在的微笑，體驗宇宙萬物之涵容，發本然的純真，幫助自己的五臟六腑排毒按摩。3.藉由鬆、靜、定、自然修練，以及精神意念流動之掌控導引，使心念合一，保持精準，心意靜定，迎向光明與自在！</p> <p>4.學生能改變氣質達到整體塑形的目標，由內而外全面淨化身、心、靈，內外兼修，達到身心和合的境界。</p> <p>5.學生能學到、悟到冷、熱、空、鬆之要訣。</p> <p>6.能養成由內而外篤實踐履~誠之境界。</p> <p>7.學員能養成以下修養心性的基本態度: -1 在精神上能做到心思冷靜理智、 -2 在心態熱忱恭謹、心胸空闊開朗、心情輕鬆自然。</p>	<p>3.用在武術動作上，學生能做到: 動作姿勢保持穩定(重心宜低)，過招時~以靜制動(不要妄動)，出招時能注意安全(不留空檔)，接招時~能考慮虛假(防敵變招)。</p>
<p>8.儀表自信〈冠軍相〉~</p> <p>9.五臟落位，彰顯自我之表達.....</p>	<p>4.每位同學能完整執行太極拳套路之成果展演發表。</p>

#### (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)太極拳班同學有符合出勤紀錄之同學有 65 位，共交出學習心得報告 65 篇

(2)要健康必需要知道平衡之道，如太極過與不足都失去核心，要先成於中再行於外，達到安靜祥和身心意如之境

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
- (1)授與受，教與學必須非常清楚，不然雞同鴨講毫無績效可言!
- (2)訓練過程雖嚴謹，但在成果發表之一刻都能傾全力以赴，表現出一定之水準! 可喜可賀也!

### 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：同學與老師及中外助教合影



說明：師生分組演練太極圖



說明：太極起式



說明：彭老師與學生成果發表會劇照



說明：學生展演太極拳



說明：韓主任彭老師黃老師助教與師生照

## 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

1.優勢 S:本課程設計內容豐富，師資陣容堅強，含跨領域專業師資與中外小助教，在成果發表會時除原有配樂之外，尚有小提琴現場演奏帶領師生進入身體的殿堂，達身心靈和合之境界。

2.弱勢 W:

2.1 課堂經營部分較為困難:

學生常遲到或請假，專注力差，動機不明顯，目標欠明確，缺乏自我紀律的要求，學習態度被動，自信心不足。

2.1.1 問題檢討與改善:

加強示範教學法，增加鼓勵方案，選擇表現優良之同學做為經驗分享與標竿學習之對象

2.2 博覽會規劃:內容豐富方向正確，

2.2.1 可惜遇到的問題是接連在週五與週六要到校表演兩次，週五遇到學生有衝堂，週六則遇

到學生在外兼差機率高及雜事纏身，第二天很多同請假，兩天中只能週五較完整出席

2.2.2 建議:

未來在學期一開始極需告知學生有兩天之成果發表會，讓學生能盡早規劃與準備，以提高出席率。

3.機會 O:

本次健康促進博覽會之課程設計與規劃堪稱全國首創，獨一無二，配合輔大醫院開幕，透過博覽會活動讓政府官員與衛生主管機關看到輔大之特色，且擔負起新莊三重地區居民健康之重要守門員角色，有利本院校之長足發展!

4.趨勢 T:

把健康概念推向社區走向民眾，全民健康，全民運動，武術是最好的運動!有賴你我一起來推動!

## 五、結論與未來展望

好的開始，看見陽光愈見愛，希望大家一起來發光發熱，做自己身心靈的主人!

未來期許有更多類似的全民運動，透過大學課程之推廣而深植民心，以蔚為全民運動!