

## 100-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資訊

課程名稱	養生休閒運動	科目序號 / 代號	1646 / BSR5051
開課系所	運動事業管理學系碩士班	學制 / 班級	研究所碩士班2年1班
任課教師	李城忠	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 3	畢業班 / 非畢業班	畢業班
上課時段 / 地點	(六)567 /	授課語言別	中文

### 課程簡介

- 1.瞭解養生休閒之專業知識
- 2.熟練養生休閒運動之技巧(包含中醫養生運動技巧及氣功推拿技巧)






### 課程大綱

- 1.中醫的養生哲學
- 2.任督二脈
- 3.12經絡(上)
- 4.12經絡(下)
- 5.12經絡拳(上)
- 6.12經絡拳(下)
- 7.三合拳
- 8.校外養生運動教學
- 9.期中考
- 10.丹田氣之運用
- 11.上丹田氣之練習
- 12.中丹田氣之練習
- 13.下丹田氣之練習
- 14.腳踝推拿之運用
- 15.校外服務學習(一)
- 16.校外服務學習(二)
- 17.校外服務學習(三)
- 18.期末考

### 基本能力或先修課程

無需先修其他課程

## 課程與系所基本素養及核心能力之關連

-  運動產業經營能力
-  人際/生活倫理素養
-  溝通表達能力
-  整合歸納與邏輯思考能力
-  運動健康指導能力

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指 標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A 】
運動產業經營能力	10%	能將管理專業知識融會貫通，並運用於運動產業經營上 能熟悉運動產業相關個案內容 能進行運動產業相關管理問題研究與分析	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 小組合作 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20%	加總: 100	10
人際/生活倫理素養	10%	能理性處理同儕間衝突並減少衝突的發生 能尊重並接受他人的批判並能態度適當地進行說明	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20%	加總: 100	10
溝通表達能力	20%	能理解他人的提問並適當的回答 能理解他人的意見並忠實的傳達與闡述 有適當的讀、寫能力並能結合文書處理工具以書面方式進行意見闡述 能善用電腦簡報工具，清楚地表達研究論文與相關報告的內容	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20%	加總: 100	20
整合歸納與邏輯思考能力	10%	能具備系統化統整片段知識並有效重組個別事物成為有意義之整體的能力 能提出運動產業相關研究論文的優缺點並提出適當的研究設計	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20%	加總: 100	10

運動健康指導能力	50%	深入研究與運動及健身相關的學理或理論 能分析運動健康指導方法可能之優缺點並改善之	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 服務學習	期中考: 20% 期末考: 20% 作業: 30% 小組合作狀況: 10% 專業服務過程: 20%	加總: 100	50
----------	-----	---	--------------------------------	---	---------	----

### 成績稽核

作業: 30%  
 期中考: 20%  
 期末考: 20%  
 專業服務過程: 20%  
 小組合作狀況: 10%

### 教科書(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
李城忠自編教材	李城忠自編教材		李城忠自編教材	2011

### 參考教材及專業期刊導讀(尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書名	作者	譯者	出版社	出版年
無參考教材及專業期刊導讀				

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	中醫的養生哲學	100	0	0	0	0
2	任督二脈	50	20	30	0	0
3	12經絡(上)	50	20	30	0	0
4	12經絡(下)	50	20	30	0	0
5	12經絡拳(上)	50	20	30	0	0
6	12經絡拳(下)	50	20	30	0	0
7	三合拳	50	20	30	0	0
8	校外養生運動教學	50	20	30	0	0
9	期中考	0	0	100	0	0
10	丹田氣之運用	50	20	30	0	0
11	上丹田氣之練習	50	20	30	0	0
12	中丹田氣之練習	50	20	30	0	0
13	下丹田氣之練習	50	20	30	0	0
14	腳踝推拿之運用	50	20	30	0	0
15	校外服務學習(一)	50	20	30	0	0

16	校外服務學習(二)	50	20	30	0	0
17	校外服務學習(三)	50	20	30	0	0
18	期末考	0	0	100	0	0

---