

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	2499 / BSM2031
開課系所	運動事業管理學系	學制 / 班級	大學日間部2年2班
任課教師	黃娟娟	專兼任別	專任
必選修 / 學分數	選修 / 2	畢業班 / 非畢業班	非畢業班
上課時段 / 地點	(四)56 / K108	授課語言別	中文

課程簡介

了解全身12大經脈與瑜珈體位之關係與應用
學會瑜珈體位法各式與應用技巧
重新建立身心連結

課程大綱

- 1.認識經絡
- 2.心經肺經大腸經
- 3.肝經腎經膀胱經
- 4.心包經膽經任脈督脈
- 5.氣功暖身10式
- 6.上下犬式棒式連結經絡-心包經
- 7.擴胸伸背式+扭轉平衡式與連結之經絡膽經
- 8.三角式英雄式與連結經絡
- 9.站立平衡式與連結經絡
- 10.期中考試
- 11.平衡樹式變化與經絡
- 12.上下犬式與訓練重點-心肺
- 13.擴胸伸背式與訓練重點-柔軟
- 14.三角式與訓練重點-肌力.肌耐力
- 15.站立平衡式與訓練重點-平衡.肌力
- 16.平衡樹式與訓練重點-平衡肌力
- 17.背操-功能動作與平衡-腹肌功能動作與平衡
- 18.期末考試

基本能力或先修課程

無


課程與系所基本素養及核心能力之關連


一般管理能力

運動專案企劃能力

 運動健康實踐與指導能力

人際/生活倫理素養

 問題解決能力

 溝通表達能力

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 】
運動健康實踐與 指導能力	50%	具備運動指導原則及技 能 能依照老師的教導正確 的實際演練及編排 能依據不同的需求提供 不同形式的運動處方 能取得運動指導或教練 證照	講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 25% 期末考: 25% 課堂討論: 20% 課程參與度: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	50
問題解決能力	20%	能運用管理分析工具發 掘運動產業相關管理問 題 能整合與歸納相關專業 知識提出可能解決方案	講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等)	期中考: 25% 期末考: 25% 課堂討論: 20% 課程參與度: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	20
溝通表達能力	30%	能理解他人的問題並適 當的回應 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 具備電腦簡報技巧並能 以口頭方式進行報告 能和他人或團體進行有 意義的意見交換並可相 互配合協調達成任務	實務操作(實 驗、上機或 實習等) 小組合作 學生上台報 告	分組報告: 20% 課堂討論: 20% 課程參與度: 15% 同儕互評: 15% 口頭報告: 30%	加總: 100	30

成績稽核

課堂討論: 20%
期中考: 17.5%
期末考: 17.5%
書面報告: 14%
課程參與度: 11.5%
口頭報告: 9%
分組報告: 6%
同儕互評: 4.5%

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
瑜珈解剖書	Leslie Kaminoff	謝維玲	大家出版社	2009

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	課程介紹暨注意事項評分方式	50	20			30
2	了解全身12大經脈與瑜珈體位之關係與應用	50	20			30
3	認識經絡心經肺經大腸經	50	20			30
4	認識經絡肝經腎經膀胱經	50	20			30
5	心包經膽經任脈督脈	50	20			30
6	氣功暖身與12大經脈與瑜珈體位之關係與應用	50	20			30
7	上下犬式棒式連結經絡-心包經	50	20			30
8	擴胸伸背式+紐轉平衡式與連結之經絡膽經	50	20			30
9	期中考試	50	20			30
10	三角式英雄式與連結經絡	50	20			30
11	站立平衡式與連結經絡	50	20			30
12	平衡樹式變化與經絡	50	20			30
13	上下犬式與訓練重點-心肺-暢通淋巴系統	50	20			30
14	擴胸伸背式與扭轉平衡-暢通膽經	50	20			30
15	三角式訓練重點肌力與肌耐力	50	20			30
16	站立平衡式與樹式變化與對稱經絡	50	20			30
17	綜合報告與評量考驗-術科	50	20			30
18	期末考試	50	20			30