

## 100-2 大葉大學 選課版課綱

### 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