

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	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+紐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