

101-2 大葉大學 完整版課綱

基本資訊

| | | | |
|-----------|--------------|------------|----------------|
| 課程名稱 | 運動健康管理實務-瑜珈 | 科目序號 / 代號 | 1721 / BSM2038 |
| 開課系所 | 運動事業管理學系 | 學制 / 班級 | 大學日間部2年1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


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: 30% 課程參與度: 20% 同儕互評: 20% 實驗操作: 30% | 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: 30% 課程參與度: 20% 同儕互評: 20% 實驗操作: 30% | 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 | 講述法 實務操作(實 驗、上機或 實習等) | 期中考: 30% 課程參與度: 20% 同儕互評: 20% 實驗操作: 30% | 加總: 100 | 30 |

成績稽核

期中考: 30%

實驗操作: 30%

同儕互評: 20%

課程參與度: 20%

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 |
|---------------------------|-------------|-----|------|------|
| The Anatomy of Stretching | Brad Walker | 郭乃嘉 | 橡實文化 | 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

| 週次 | 教學內容 | 分配時數(%) | | | | |
|----|----------------|---------|----|----|----|----|
| | | 講授 | 示範 | 習作 | 實驗 | 其他 |
| 1 | 生理學與柔軟度 | 50 | 10 | | | 40 |
| 2 | 伸展的好處 | 50 | 10 | | | 40 |
| 3 | 伸展的分類 | 50 | 10 | | | 40 |
| 4 | 伸展的安全守則 | 50 | 10 | | | 40 |
| 5 | 伸展的技巧 | 50 | 10 | | | 40 |
| 6 | 頸部和肩部的伸展動作 | 50 | 10 | | | 40 |
| 7 | 手和胸的伸展動作 | 50 | 10 | | | 40 |
| 8 | 腹部的伸展操 | 50 | 10 | | | 40 |
| 9 | 期中考試 | 50 | 10 | | | 40 |
| 10 | 犬式變化12式心肺肌力大不同 | 50 | 10 | | | 40 |
| 11 | 三角式肌力肌耐力的差異 | 50 | 10 | | | 40 |
| 12 | 擴胸身背式強化氣管增進免疫力 | 50 | 10 | | | 40 |
| 13 | 站立平衡式變化平衡的重要 | 50 | 10 | | | 40 |
| 14 | 坐姿伸展 | 50 | 10 | | | 40 |
| 15 | 背操-背部肌肉的重要性 | 50 | 10 | | | 40 |
| 16 | 扭轉式各式 | 50 | 10 | | | 40 |
| 17 | 核心肌群-力量屋 | 50 | 10 | | | 40 |
| 18 | 小組評量 | 50 | 10 | | | 40 |