

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

基本資料			
課程名稱	運動健康管理實務-氣功	科目序號/代號	1733 /BSM3040
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(五)56 /B501
授課語言別	中文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	李城忠 / 專任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 運動健康管理學系 /3年1班		

### 課程簡介與目標

1. 培養初級氣功，了解氣功如何鍛鍊。
2. 熟練氣功的運用。



### 課程大綱

任脈  
 督脈  
 手太陰肺經  
 足陽明胃經  
 足太陰脾經  
 手少陰心經  
 手太陽小腸經  
 足太陽膀胱經  
 手厥陰心包經  
 手厥陰心包經  
 手少陽三焦經  
 足少陽膽經  
 足厥陰肝經

### 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

-  運動與健康管理專業知能
  - 運動與健康企劃能力
-  運動與健康指導能力

## 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】
運動與健康管理 專業知能	30	能用所學的專業知識解答相關問題 能熟悉運用管理分析工具 能取得管理領域證照	講述法 實務操作(實驗、上機或實習等) 影片欣賞	期中考: 10% 期末考: 10% 作業: 40% 實驗操作: 20% 專業服務過程: 20%	加總: 100	30
運動與健康指導 能力	70	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) 影片欣賞	期中考: 10% 期末考: 10% 課程參與度: 40% 實驗操作: 20% 專業服務過程: 20%	加總: 100	70

## 成績稽核

課程參與度: 28%  
專業服務過程: 20%  
實驗操作: 20%  
作業: 12%  
期中考: 10%  
期末考: 10%

## 書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
自編教材	養生氣功講義	李城忠

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	養生氣功概論 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	講述法
2	氣功的應用	實務操作(實驗、上機或實習等)
3	導通督脈	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)

4	導通任脈	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
5	加強河車一	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
6	加強河車二	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
7	導通十二經絡一	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
8	導通十二經絡二	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
9	期中考	實務操作(實驗、上機或實習等)
10	導通十二經絡三	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
11	三合拳一	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
12	三合拳二	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
13	下丹田	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
14	中丹田	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
15	上丹田	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
16	氣引推拿概論	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
17	膝關節推拿	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)
18	期末考	講述法、實務操作(實驗、上機或實習等)