

## 98-2 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	2735 / 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1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	非畢業班
上課時段 / 地點	(一)9AB / J109	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

成績稽核

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
無參考教科書				

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	中醫的養生哲學	50	20	30		
2	任督二脈	50	20	30		
3	12經絡(上)	50	20	30		
4	12經絡(下)	50	20	30		
5	12經絡拳(上)	50	20	30		
6	12經絡拳(下)	50	20	30		
7	三合拳(上)	50	20	30		
8	三合拳(下)	50	20	30		
9	期中考	50	20	30		
10	丹田氣之運用	50	20	30		
11	上丹田氣之練習	50	20	30		
12	中丹田氣之練習	50	20	30		
13	下丹田氣之練習	50	20	30		
14	腳踝推拿之運用	50	20	30		
15	膝蓋推拿之運用	50	20	30		
16	校外服務學習(一)	50	20	30		
17	務服務學習(二)	50	20	30		
18	期末考	50	20	30		