

99-1 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	2529 / 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	(日)234 / 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	戶外養生運動-校外教學	50	20	30		
3	任督二脈，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	戶外養生運動-校外教學	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	戶外養生運動-校外教學	50	20	30		
17	老人安養中心服務學習-校外教學	50	20	30		
18	期末考	50	20	30		