

97-2 Preliminary Syllabus, Da-Yeh Univ

Information			
Title	養生休閒運動	Serial No. / ID	2144 / BSR5051
Dept.	運動事業管理學系碩士班	School System / Class	研究所碩士班1年1班
Lecturer	李城忠	Full or Part-time	專任
Required / Credit	Optinal / 3	Graduate Class	No
Time / Place	(四)9AB / J109	Language	Chinese

Introduction
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)

Outline
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

Prerequisite
無需先修其他課程