

國立勤益科技大學通識教育學院

111 學年度 下 學期 教學大綱

部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修推廣部 <input type="checkbox"/> 進修學院/專校	學制	<input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專
授課教師	林堃鎮	教師學歷	碩士
教師經歷	體育室專任教師、國術社團指導老師	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	休閒運動療法理論與實務	必/選修	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
科目名稱(英)			
開課單位	<input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心 <input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心	學分/學時數	2學分/2學時
優質課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作(職場)倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發		
科目與通識核心能力關聯	<input type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 創意思維能力 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 <u>10</u> % <input type="checkbox"/> 博通宏觀能力 <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 倫理關懷能力 <u>10</u> %		
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 跨域性課程 <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程		
教科書	民俗療法的保健與應用		
參考書目	簡明解剖生理學、中國武術實用大全、知足常樂健康法		
教學目標	培養學生對休閒運動療法的認知及在日常生活中的保健與養生,進而推廣普及服務社會大眾。		
評量方式	量化:出席(20%) 作業(5%) 平時考(5%) 期中考(30%) 期末考(40%) 質化:找資料及正確指出穴道位置		
內容綱要	1. 概略介紹休閒運動療法在日常生活中保健與養生的重要性。 2. 人體骨骼、肌肉構造概論及運動傷害處理原則。 3. 人體經絡、穴道理論。 4. 武術柔功、內功介紹。 5. 人體自我穴道按摩實務。 6. 腳底按摩介紹。		
教學方式	包含講授、實務操作與演練、數位教材的製作與運用等教學方式		

創新教學 活動設計	另外有準備刮痧、拔罐器材, 豐富教學內容. 學生無需購買.
--------------	-------------------------------

科目進度與內容		
週次	教學內容	備註 (課程活動與作業)
1	概略介紹休閒運動療法在日常生活中保健與養生的重要性	預防保健概念
2	人體解剖學概論	骨骼、肌肉組織構造及運動傷害處理原則
3	人體經絡、穴道理論一	手三陰經、手三陽經、任脈
4	人體經絡、穴道理論二	足三陰經、足三陽經、督脈
5	武術柔功介紹與實務	鍛鍊肢體關節活動幅度和肌肉舒縮能力、提高柔韌性
6	武術內功介紹與實務	採用以意領氣、以氣運身、以身發力為基本練習方式
7	人體自我穴道按摩實務一(頭部)	各種手法介紹、頭部重要
8	人體自我穴道按摩實務一(頭部)	穴位教學與實務操作
9	期中測驗	筆試
10	人體自我穴道按摩實務二(胸腹部)	胸腹部手法介紹、穴位按摩
11	人體自我穴道按摩實務三(腰背部)	腰背部各種手法介紹、及
12	人體自我穴道按摩實務三(腰背部)	重要穴位教學與實務操作
13	人體自我穴道按摩實務四(上肢部)	上肢部各種手法介紹、及
14	人體自我穴道按摩實務四(上肢部)	重要穴位教學與實務操作
15	人體自我穴道按摩實務五(下肢部)	下肢部各種手法介紹、及
16	人體自我穴道按摩實務五(下肢部)	重要穴位教學與實務操作
17	腳底按摩實務概念	腳底按摩反射區與歸位法、按摩手法介紹與實務
18	期末測驗	筆試

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨域性課程：以本校三大領域為參考指標，課程內容有相當部份（佔四分之一以上）牽涉到主領域以外之其他領域。

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。