

國立勤益科技大學通識教育學院

114 學年度 上 學期 教學大綱

部別	☒ 日間部 ☐ 進修部 ☐ 推廣部		學制	☒ 四技 ☐ 二技 ☐ 二專
授課教師	林堃鎮		教師學歷	馬尼拉大學教育研究所碩士
教師經歷	本校體育室專任教師、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			
科目名稱(英)	Recreational exercise therapy theory and practice			
開課單位	☐ 基礎通識教育中心 ☒ 博雅通識教育中心	學分/學時數	2 學分 /2 學時	
領域	☐ 人文藝術 ☒ 社會科學 ☐ 自然科技			
優質課程類別	☒ 一般課程、 ☐ 智慧財產權、 ☐ 內涵式服務學習課程、 ☐ 性別平等、 ☐ 綠色課程 ☐ 創新、創意課程、 ☐ 工作(職場)倫理課程、 ☐ 工具機技術研發 創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」			
科目與通識核心能力關聯	☐ 知識統整能力 <u>20</u> % ☐ 創意思維能力 <u>10</u> % ☐ 溝通表達能力 <u>10</u> % ☐ 美感鑑賞能力 <u>10</u> % ☐ 邏輯推理能力 <u>10</u> % ☐ 法治思辨能力 <u>10</u> % ☐ 博通宏觀能力 <u>20</u> % ☐ 倫理關懷能力 <u>10</u> % (核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)			
科目屬性	☐ 核心課程 ☒ 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) ☒ 生活性課程 ☐ 學術性課程 ☐ 通論性課程 ☐ 經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)			
跨領域課程	☐ 人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) 社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) ☐ 自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (以上總和百分比須達 100%)			
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： (請敘述非筆試之評量方式)			
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,學生無須購買。

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教學內容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
3	人體經絡、穴道理論一	手三陰經、手三陽經、任脈	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
4	人體經絡、穴道理論二	足三陰經、足三陽經、督脈	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
7	人體自我穴道按摩實務一(頭部)	各種手法介紹、頭部重要性	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域

8	人體自我穴道按摩實務一(頭部)	穴位教學與實務操作	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
9	期中測驗	筆試	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
11	人體自我穴道按摩實務三(腰背部)	腰背部各種手法介紹、及重要穴	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
12	人體自我穴道按摩實務三(腰背部)	位教學與實務操作	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
13	人體自我穴道按摩實務四(上肢部)	上肢部各種手法介紹、及重要	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
14	人體自我穴道按摩實務四(上肢部)	穴位教學與實務操作	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
15	人體自我穴道按摩實務五(下肢部)	下肢部各種手法介紹、及重要	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
16	人體自我穴道按摩實務五(下肢部)	穴位教學與實務操作	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
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	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
18	期末測驗	筆試	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

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。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

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。