國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 下 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 20 % □創意思維能力 10 % □溝通表達能力 10 % □美感鑑賞能力 10 % □邏輯推理能力 10 % □法治思辨能力 10 % □博通宏觀能力 20 % □倫理關懷能力 10 % (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