

國立勤益科技大學通識教育學院

111 學年度 上 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 |

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。