

真理大學 108 學年度第 1 學期教學計劃表

科目名稱：(中) 健身氣功與現代養生概論 (英) Health Qigong and The Modern Health Theory

授課教師：吳培協

系別：體育教育中心-體育教學組

專任 兼任

開課班級	<input type="checkbox"/> 校訂共同必修 <input type="checkbox"/> 通識核心必修 <input checked="" type="checkbox"/> 通識分類選修		
學分數	2 學分 2 小時 預備知識：		
授課方式	<input checked="" type="checkbox"/> 口頭講授 <input checked="" type="checkbox"/> 分組討論 <input type="checkbox"/> 媒體教學 <input type="checkbox"/> 上機實習 <input checked="" type="checkbox"/> 其他		協同教學(視申請結果)、教師領做
教學目標	中文	一、瞭解基礎養生概念、健身氣功源流及技術及學習益處。 二、藉由健身氣功學習來達到調身、調息、調心的鍛練目的。 三、以舒緩的健身方式來調節課業學習所緊繃的緊張神經。 四、陶冶性情並培養終身運動的習慣。	
	英文	1. To realize the basic health concept, The Health Qigong's origin, skill, and the benefit of the learning. 2. With learn The Health Qigong to reach the body posture, the breath, and the heart's adjust. 3. Use slow and deliberate fitness way to adjust the pressure from school work. 4. To bring up the Lifelong sports habit.	
教材課本	自編講義		
參考書籍	1. 中國國家體育總局健身氣功管理中心，健身氣功-八段錦，人民體育出版社。 2. 閻會平的習慣政確嗎？生活中常見的 168 個健康誤區，中國鐵道出版社。 3. 宋書功，養生導引秘籍，中醫古籍出版社。 4. 中國國家體育總局健身氣功管理中心，健身氣功二百問，人民體育出版社。		
教學進度及內容	授課進度表		
	週次	單元主題	內容
	1	何謂養生？ 何謂健身氣功？	1. 養生的定義、養生的意涵。 2. 健身氣功概念、健身氣功健身特點、健身氣功的時代價值。
	2	健身氣功發展現況	1. 健身氣功國內發展現況 2. 健身氣功亞洲發展概況 3. 國際健身氣功發展趨勢
3	呼吸法介紹與實作	1. 呼吸練習的基本原則。 2. 呼吸練習的正常反應。 3. 呼吸練習的異常反應。 4. 各種呼吸法的介紹與實做。 5. 腹式呼吸法與身體養生的關聯性。	

	4	椿功	鬆靜椿、起落椿、開合椿、調息椿...
	5	調身、調息、調心	健身氣功三要素-三調合一介紹。
	6	健身氣功八段錦	兩手托天理三焦
	7	健身氣功八段錦	左右開弓似射雕
	8	健身氣功八段錦	調理脾胃需單舉
	9	期中考	
	10	健身氣功八段錦	五勞七傷往後瞧
	11	健身氣功八段錦	搖頭擺尾去心火
	12	健身氣功八段錦	兩手攀足固腎腰
	13	健身氣功八段錦	攢拳怒目增氣力
	14	健身氣功八段錦	背後七顛百病消
	15	健身氣功八段錦	綜合練習與團體合作
	16	健身氣功競賽規則	介紹競賽規則及裁判法
	17	期末成果發表	於音樂廳舞台完成團隊合作演練發表
	18	期末考	
本課程能達成通識之教育目標 *請老師勾選 (複選)	<input checked="" type="checkbox"/> 培養學生成為一個具品德及人文教養的人。 <input type="checkbox"/> 培養學生成為一個具獨立思考和批判能力的人。 <input checked="" type="checkbox"/> 培養學生成為一個具自我學習的人。 <input type="checkbox"/> 培養學生成為一個具國際視野的人。 <input checked="" type="checkbox"/> 培養學生成為一個懂得愛護地球環境與保育生命的人。		
學生基本素養 *請老師勾選 (複選，並填寫權重。權重總分需為100分。)	<input checked="" type="checkbox"/> 人文反省素養。權重 5% <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達素養。權重 10% <input checked="" type="checkbox"/> 社會實踐素養。權重 5% <input checked="" type="checkbox"/> 多元文化素養。權重 10% <input checked="" type="checkbox"/> 自然與健康素養。權重 50% <input type="checkbox"/> 資訊素養。權重 % <input checked="" type="checkbox"/> 體育素養。權重 20%		
成績考核方式	期中考：20 %、期末考：20 %、團體成績：20 %、課堂參與：40 %		
老師基本資料	E-mail: au5479@mail.au.edu.tw 教學網站: ilms.au.edu.tw 電話(公): 02-26212121 ext. 1728 辦公室時間: 星期一、二、四，下午13:30~15:30 (第6~7節) 地點: 體育教育中心		
備註	為鼓勵評分方式之多元化，避免僅以期中及期末考為評分依據，請詳述成績考核方式，並於開學時宣佈，以強化學習效果。		