國立中央大學體育課程綱要

98.09.02 修訂

課程名稱		運動養生術（Chinese tranditional yuen-sen exercis）
課程目標		一、 激發學生對特定運動方式與保健養身（養生）的興趣及對中華民族相關國粹的認識。 二、 熟練教授之保健運動動作要領，鍛練全身外在筋骨及內在氣血等素質，促進個人身心健康。 三、 瞭解以運動養生保健技能，規劃並培養生涯運動習慣。
選修資格		凡未曾選修運動養生術課程之本校二、三、四年級學生均可選修。
課程內容		一、 中華養生法之流派，發展及意義。 二、 古代與現代，東方西方對運動保健法比較。 三、 十種傳統運動保健養生術之學習與訓練法。 四、 運動保健功法理論基礎概述（經絡、中醫、精氣神等） 五、 視聽教學：不同養生保健法觀摩比較。 六、 健康體能觀念置入。 七、 測驗。
教材進度	週 次	教 材 進 度 內 容
	一	1.課程簡介。 2.運動保健之時代意義及未來之發展；學習之益處與價值。 3. 熱身運動的理論與應用：東方與西方操作及觀念之比較（生理要求、編配方式、操作時應注意事） 。 4. *站樁功*介紹(初級)：鬆靜站立、調息學習。
	二	1. *甩手功*介紹學習：功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. 運動傷害預防及注意事項： PRICEE 原則原理及操作介紹。 3. 健康體能（一）：柔軟度的健康意義、生理限制條件及改善之訓練處方。
	三	1. *拍打功*介紹學習：功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. *保健運動十法*介紹：梳頭、擦面、運目、舔舌、叩齒、彈耳、摩腹、搓腰、搖肢、擦足心等。 3. 重要關鍵穴位認識。4.中華運動保健與西方運動保健觀之比較。
	四	1. *龍游功*（三環功）介紹：功法由來、意義目的、操作要領及對生理的作用。 2. 呼吸法學習：吐納、腹式呼吸、拳式呼吸及各呼吸法之異同。 3. 健康體能（二）：肌力的健康意義、生理限制及訓練處方。
	五	第一次複習及影片欣賞
	六	1.*太極導引*介紹及操作(2 之 1)：理論概念與淵源；延伸、絞轉、開闔及迴旋等基本動作與原則示範說明。 2.視聽教學。 3.健康體能（三）：肌耐力的健康意義、生理限制及改善之訓練處方設計。
	七	1.太極導引介紹及操作(2 之 2)：學習應用法（旱泳法四式）。 2.健康體能(四)：心肺功能的健康意義、生理限制條件；改善訓練處方。
	八	1.*六字訣養生氣功*學習(2 之 1)：理論概念與淵源；「噓」、「呵」、「呼」訣學習。 2.練習氣功之要領及忌諱。 3.健康體能（五）：體脂肪的健康意義、生理限制條件；改善之訓練處方。
	九	1.六字訣養生氣功學習(2 之 2)：理論概念與淵源;「哂」、「吹」、「嘻」訣學習。 2. 氣功養生（身）之特性與強身保健功效。 3.健康體能（六）：簡易評估法；測量儀器使用；結果之解釋及意義。
	十	1.八*段錦*學習（2 之 1)：理論概念與淵源；前四段示範說明。 2.視聽教學：要領觀摩。
	十一	1.八段錦學習（(2 之 2)：理論概念與淵源；後四段示範說明。 2.健康體能（七）：心跳率的測量及運動時的利用。
	十二	第二次複習及影片欣賞
	十三	1.少林內勁一指禪（2 之 1：產氣/站樁功進階；轉、壓、提、拉、摩等功法) 。 2.健康體能（八）：簡易評估法及測量結果代表之意義及說明。
	十四	1.少林內勁一指禪(（2 之 2：養氣等功法） 。
	十五	1.*穴道經絡按摩*原理及操作(2 之 1)：運動前、後、延遲性肌肉酸疼、下背疼、肩頸酸疼的疏緩 2.健康體能(九)：單次運動訓練內容之安排設計。
	十六	1.總複習。2.影片欣賞：各家運動保健養生法欣賞。3.運動保健的相關科學研究近況。
	十七	術科測驗及觀摩
	十八	1.學科測驗。2.各組經驗分享及相關問題討論。
給分標準		學科測驗：20 % (含期末報告 10 %)　出席勤惰：10 %　學習精神：10% 術科測驗：60 %
術科測驗項目		指定三項：八段錦、六字訣養生氣功、龍游功；抽一項；跑或走 30 分鐘（不計距離）
參考書籍		王若水等三人(1994)，醫學氣功入門。文光圖書 范欣(1995)，六字真言，林鬱文化 熊衛(2002)。太極導引，聯經 陳華(1994)。中醫的科學原理。台灣商務 洪丕謨(1993)。中國古代養生術，桂冠圖書