

貳、課程教學計畫

一	教學目標	1. 瞭解中醫養生概念由古至今的歷史轉變 2. 認識自我的中醫體質與養生 3. 瞭解中醫經絡與穴位知識 4. 應用中醫按摩、刮痧拔罐、溫灸和藥浴等方法來養生 5. 瞭解中醫養生方藥和藥膳 6. 學習中醫太極拳和八段錦動作技巧來養生																																																																																																			
二	適合修習對象	對於中醫養生保健有興趣的學生																																																																																																			
三	課程內容大綱	(請填寫每週次的授課內容及授課方式) <table border="1" data-bbox="507 504 1433 1675"> <thead> <tr> <th rowspan="3">週次</th> <th rowspan="3">授課內容</th> <th colspan="2">授課方式及時數 (請填時數，無則免填)</th> </tr> <tr> <th rowspan="2">面授</th> <th colspan="2">遠距教學</th> </tr> <tr> <th>非同步</th> <th>同步</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>溯古論今話中醫</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>體質大不同：中醫體質學說</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>閱讀補充資料並討論(一)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>打通任督二脈：中醫經絡養生</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>武俠小說點穴是真的嗎：中醫穴位按摩</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>閱讀補充資料並討論(二)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>中醫刮痧與拔罐</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>期中考</td><td></td><td>1</td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>不再手腳冰冷：中醫溫灸與藥浴養生</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>閱讀補充資料並討論(三)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>延年益壽、養顏美容的中醫養生方藥</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>藥膳大補帖</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>閱讀補充資料並討論(四)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>中醫導引養生：太極拳</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>中醫導引養生：八段錦</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>閱讀補充資料並討論(五)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>閱讀補充資料並討論(六)</td><td></td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>期末考</td><td></td><td>1</td><td></td></tr> </tbody> </table>	週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)		面授	遠距教學		非同步	同步	1	溯古論今話中醫		2		2	體質大不同：中醫體質學說		2		3	閱讀補充資料並討論(一)		2		4	打通任督二脈：中醫經絡養生		2		5	武俠小說點穴是真的嗎：中醫穴位按摩		2		6	閱讀補充資料並討論(二)		2		7	中醫刮痧與拔罐		2		8	期中考		1		9	不再手腳冰冷：中醫溫灸與藥浴養生		2		10	閱讀補充資料並討論(三)		2		11	延年益壽、養顏美容的中醫養生方藥		2		12	藥膳大補帖		2		13	閱讀補充資料並討論(四)		2		14	中醫導引養生：太極拳		2		15	中醫導引養生：八段錦		2		16	閱讀補充資料並討論(五)		2		17	閱讀補充資料並討論(六)		2		18	期末考		1	
週次	授課內容	授課方式及時數 (請填時數，無則免填)																																																																																																			
		面授			遠距教學																																																																																																
			非同步	同步																																																																																																	
1	溯古論今話中醫		2																																																																																																		
2	體質大不同：中醫體質學說		2																																																																																																		
3	閱讀補充資料並討論(一)		2																																																																																																		
4	打通任督二脈：中醫經絡養生		2																																																																																																		
5	武俠小說點穴是真的嗎：中醫穴位按摩		2																																																																																																		
6	閱讀補充資料並討論(二)		2																																																																																																		
7	中醫刮痧與拔罐		2																																																																																																		
8	期中考		1																																																																																																		
9	不再手腳冰冷：中醫溫灸與藥浴養生		2																																																																																																		
10	閱讀補充資料並討論(三)		2																																																																																																		
11	延年益壽、養顏美容的中醫養生方藥		2																																																																																																		
12	藥膳大補帖		2																																																																																																		
13	閱讀補充資料並討論(四)		2																																																																																																		
14	中醫導引養生：太極拳		2																																																																																																		
15	中醫導引養生：八段錦		2																																																																																																		
16	閱讀補充資料並討論(五)		2																																																																																																		
17	閱讀補充資料並討論(六)		2																																																																																																		
18	期末考		1																																																																																																		
四	教學方式	(有包含者請打 <input checked="" type="checkbox"/> ，可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 有線上教師或線上助教 <input type="checkbox"/> 4. 提供面授教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：____次，總時數：____小時 <input type="checkbox"/> 6. 其它：(請說明)																																																																																																			
五	學習管理系統	呈現內容是否包含以下角色及功能																																																																																																			

		<p>(有包含者請打■，可複選)</p> <p>1. 提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 個人資料 ■ 課程資訊 ■ 其他相關資料管理功能 <p>2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 最新消息發佈、瀏覽 ■ 教材內容設計、觀看、下載 ■ 成績系統管理及查詢 ■ 進行線上測驗、發佈 ■ 學習資訊 ■ 互動式學習設計(聊天室或討論區) ■ 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)
六	師生互動討論方式	各單元討論區(包括教師時間、E-mail信箱、對應窗口等)
七	作業繳交方式	<p>(有包含者請打■，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. 提供線上說明作業內容 ■ 2. 線上即時作業填答 ■ 3. 作業檔案上傳及下載 ■ 4. 線上測驗 ■ 5. 成績查詢 <input type="checkbox"/> 6. 其他做法(請說明)
八	成績評量方式	<p>(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)</p> <p>課後測驗36%、課後作業40%、期中考12%、期末考12%</p>
九	上課注意事項	每一週觀看完課程影片後必須完成線上測驗或是當週作業，才算是完成當週進度。每週測驗與作業繳交時間為當週課程開始後兩週(例如：第一週3/5的測驗作答期限到3/19)，請於兩週內完成影片觀看與測驗，超過期限即無法再補考。