



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	經絡與保健		學年/學期 Academic Year/Semester	115/1	
課程名稱(英文) Course Name in English	Meridian and Health Care				
科目代碼 Course Code	GC_68190	系級 Department & Year	校核心	開課單位 Course-Offering Department	通識教育中心
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0		
授課教師 Instructor	/賴志宏				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>本課程以中華民族珍貴的經絡文化為核心，融合現代健康科學理念與全人健康觀，從身體、心理、情緒與生活方式四個面向引導學生全面認識健康。課程透過深入淺出的理論講解與實作活動（如經絡按摩、拍打、穴位按壓、身體伸展與放鬆法），幫助學生理解人體經絡的運作機制及其與臟腑系統的關係，並學會透過經絡保健方法調節身體機能、紓解壓力、促進心理健康。內容包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 經絡學基礎與12正經概論 • 各經脈走向、主要穴位、對應臟腑及身心健康保養方法 • 自我檢測與全人健康保健技巧 • 經絡按摩與運動實作 • 身心整合保健策略 • 經絡與現代健康管理結合的應用案例 					
課程目標 Course Objectives					
<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生認識經絡學在中華傳統醫學與文化中的重要地位，理解其與現代健康管理及全人健康理念的連結。 2. 培養學生對自我健康的關注與自我保健能力，改善大學生普遍存在的作息不規律與缺乏運動的問題。 3. 掌握12正經與臟腑系統之間的關聯，並能將經絡保健方法應用於日常生活，促進身體健康與心理平衡，達到預防疾病與維持健康的目的。 4. 透過理論與實作並行，幫助學生建立關注身心整合的健康觀，培養觀察、分析及應用經絡知識的能力，實現預防為主、治療為輔的健康管理。 					
(校)核心能力 Learning Outcomes					課程目標與校核心能力相關性 Correlation between Course Objectives and Basic Learning Outcomes
A	自主學習與創新思考Autonomous Learning and Creative Thinking				●
B	康健身心Physical Fitness and Mental Balance				●
C	互動、溝通與解決問題Interactive Communication and Problem Solving				○
D	情藝美感Artistic Feeling and Aesthetic Perception				○
E	文化素養與尊重差異Cultural Literacy and Respect for Differences				○
F	在地關懷與公民責任Local Commitment and Civic Responsibility				○
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks

1	課程介紹與經絡概論	
2	人體經絡系統與健康	12正經概述，經絡與臟腑、氣血運行的關係
3	手太陰肺經	肺經循行路徑、功能與常見症狀
4	手陽明大腸經	大腸經與排泄系統的關聯
5	足陽明胃經	胃經與腸胃健康、情緒關係
6	足太陰脾經	脾經與氣血生化、免疫力
7	手少陰心經	心經與心臟保護、情緒舒緩
8	手太陽小腸經	小腸經與消化吸收、肩頸健康
9	期中考試週 Midterm Exam	
10	膀胱經與神經系統、全身保健	膀胱經與神經系統、全身保健
11	足少陰腎經	腎經與生命能量、抗老化
12	手厥陰心包經	心包經與心血管健康
13	手少陽三焦經	三焦經與內外平衡
14	足少陽膽經	膽經與代謝、情緒穩定
15	足厥陰肝經	肝經與排毒、視力保健
16	經絡保健與飲食調理	四季養生觀念與經絡調理
17	期末報告	學生自我保健經驗分享與成果檢測

彈性 教學 規劃 Flexible Teaching Plan	<p>請勾選(至少需勾選1 個項目): Please tick the box(es). (At least one item is required.):</p> <p><input type="checkbox"/> 問題討論 Problem-based Discussion</p> <p><input type="checkbox"/> 翻轉教學 Flipped Classroom</p> <p><input type="checkbox"/> 展演實作 Performance / Practical Presentation</p> <p><input type="checkbox"/> 校外參訪 Off-campus Visit</p> <p><input type="checkbox"/> 講座活動 Lecture / Seminar</p> <p><input type="checkbox"/> 線上作業 Online Assignments</p> <p><input type="checkbox"/> 自主學習 Self-directed Learning</p> <p><input type="checkbox"/> 課業輔導 Academic Support</p> <p><input type="checkbox"/> 實驗操作 Experiment Operation</p> <p><input type="checkbox"/> 遠距教學(同步) Distance Learning (Synchronous)</p> <p><input type="checkbox"/> 遠距教學(非同步) Distance Learning (Asynchronous)</p> <p><input type="checkbox"/> 其他(請填寫) Others (Please specify.):</p> <p>備註: 本校學期週數自115 學年度起調整為17 週, 為符合1學分18 小時之原則, 請教師規劃安排彈性教學。 Note: From the 115th academic year, the semester will be 17 weeks. Please include flexible teaching activities to meet the required 18 hours per credit.</p>
--	---

教學策略 Teaching Strategies

課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion 參觀實習 Field Trip

其他 Miscellaneous: 以心對日找紀錄，寫筆跡而不別，由心到刀理歌子生首向自日子自里融
與身體感受，加強自我覺察。

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

問題導向學習 (PBL) 團體合作學習 (TBL) 解決導向學習 (SBL)

翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

在地實踐 Community Practice 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

跨界教學 Transdisciplinary Teaching 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	15%								
期中考成績 Midterm Exam	25%								
期末考成績 Final Exam	40%								
作業成績 Homework and/or Assignments	20%								
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

課程要求:

- 出席與參與：課程內容包含大量實作練習（按摩、拍打、穴位定位、經絡運動），學生需全程參與，確保學習效果。
- 課堂禮儀：上課時需穿著寬鬆、便於活動的服裝，避免緊身衣物影響經絡操作。並保持課堂互動的尊重與安全，實作練習時應遵守師生、生生間互動的禮貌與身體界線原則。

教科書與參考書目（書名、作者、書局、代理商、說明）

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)

Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)