朝陽科技大學 096學年度第2學期教學大綱
Massage and Stretching for Sport 運動按摩與伸展

當期課號	0299	Course Number	0299
授課教師	張君如	Instructor	CHANG,CHUN JU
中文課名	運動按摩與伸展	Course Name	Massage and Stretching for Sport
開課單位	校訂選修(日間部)	Department	
修習別	選修	Required/Elective	Elective
學分數	1	Credits	1
課程目標	1、熟練基本按摩技巧 2、 瞭解運動按摩的原理 3、 認識人體骨骼、肌肉名稱及基本穴道位置 4、知道正確的伸展方法 5、熟練伸展技術的操作	Objectives	1、To practice the basic skills of sport massage 2、To know the principle of sport massage 3、To know the basic body anatomy, muscle groups and acupuncture points 4、To know the principle of stretching 5、To practice the basic skills of stretching
教材	林信甫等編譯，2001，運動按摩，藝軒出版社 WATT. J. (1999). Massage for Sport. The Crowood Press Ltd, British	Teaching Materials	
成績評量方式	1. 期中考 30% 2. 出席率40% 3. 期末考30%	Grading	Mid -term Test: 30% Attendance: 40% The Final: 30%
教師網頁	_		
教學內容	１至３週 運動按摩與伸展的課程簡介 運動按摩與伸展概論 （一） 運動按摩與伸展概論 （二） ４至６週 實施運動按摩與伸展的準備 運動按摩的技巧與練習（肩部與背部） 伸展的技巧與練習（肩部與背部） ７至９週 運動按摩的技巧與練習（臀部與腿部） 伸展的技巧與練習（臀部與腿部） １０至１２週 運動按摩的技巧與練習（胸部與腹部) 伸展的技巧與練習（胸部與腹部） 期中考 １３至１５週 運動按摩的技巧與練習（頭部、頸部、手部、腳部） 伸展的技巧與練習（頭部、頸部、手部、腳部） １６至１８週 運動按摩的技巧與練習（統整應用） 伸展的技巧與練習（統整應用） 期末考	Syllabus	Introduction of Massage and tretching for Sport The concept of Massage and Stretching for Sport（一） The concept of Massage and Stretching for Sport（二） The Preparation of Massage and Stretching for Sport Sport Massage Techniques and Practice（Shoulders & Upper Back & Lower Back） Stretching Techniques and Practice（Shoulders & Upper Back & Lower Back） Sport Massage Techniques and Practice（Hip & Legs） Stretching Techniques and Practice（Hip & Legs） Sport Massage Techniques and Practice（Chest & Abdominals） Stretching Techniques and Practice（Chest & Abdominals） (Mid -term Test) Sport Massage Techniques and Practice（Head & Neck & Hands & Feet） Stretching Techniques and Practice（Head & Neck & Hands & Feet） Sport Massage Techniques and Practice（Application） Stretching Techniques and Practice（Application） (The Final)

尊重智慧財產權，請勿非法影印。