

朝陽科技大學
100學年度第2學期教學大綱

當期課號	1359	中文科名	運動按摩與伸展
授課教師	楊文邦	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	日間部四年制2年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
休閒事業管理基礎知識運用能力。			✓		
休閒理論與實務應用能力。			✓		
休閒產業經營與服務管理能力。					✓
休閒事業調查與分析能力。					✓
休閒企劃與活動規劃能力。					✓
專業倫理與團隊合作能力。					✓
口語表達與溝通協調能力。			✓		
國際視野與自主學習能力。					✓

本課程培養學生下列知識：

本課程從認識人體的骨骼、肌肉、穴道開始介紹，並讓學生彼此相互按摩，練習運動按摩基本技術。在伸展方面，除了讓學生了解伸展的基本原理與正確的伸展技術外，學生也要學習如何帶領團體進行伸展運動。

- 1.瞭解運動按摩、伸展的基本原理
- 2.熟練基本運動按摩和伸展的技術
- 3.帶領團體進行伸展運動

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

每週授課主題

- 第01週：課程介紹、身體肌肉群介紹一、按摩的基本手法介紹一
 第02週：身體肌肉群介紹二、按摩的基本手法介紹二、按摩：頭、頸部肌肉群按摩
 第03週：身體肌肉群介紹三、按摩的基本手法介紹三、按摩：背部、肩部按摩
 第04週：按摩的益處、按摩：胸腹、腰部肌肉群按摩
 第05週：按摩的禁忌、按摩：臀部、手部肌肉群按摩
 第06週：按摩的種類、按摩：腿部肌肉群按摩
 第07週：掃墓節
 第08週：運動按摩技巧之綜合練習
 第09週：期中考週 04/16 - 04/21運動按摩術科考試
 第10週：各項運動體驗(籃球、排球)
 第11週：各項運動體驗(桌球、羽球)
 第12週：伸展的益處、基本柔軟度的測量、伸展：頸部、腰部肌肉群與關節伸展
 第13週：伸展的注意事項、伸展：手部、肩部肌肉群與關節伸展
 第14週：伸展與暖身的區別、伸展：腰部、臀部肌肉群與關節伸展
 第15週：骨骼與關節的認識一、伸展：腿部、髖部肌肉群與關節伸展
 第16週：骨骼與關節的認識二、伸展：背部、胸腹部肌肉群與關節伸展
 第17週：運動伸展技巧之綜合練習
 第18週：期末考週 06/16 - 06/22運動伸展術科考試

成績及評量方式

- 期中考：30%
 期末考：30%
 學習態度：20%
 平時作業及出席：20%

證照、國家考試及競賽關係

- 運動按摩指導員

主要教材

2. 劉紹東(2004)。運動按摩學。台北縣：易利圖書。(教科書)
3. 陳萱芳譯(2005)。伸展聖經。台北：天下文化。(教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

建議先修課程

本課程無建議先修課程

教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~ywp/>

E-Mail：ywp@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機:3059

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。