

朝陽科技大學
102學年度第1學期教學大綱

當期課號	9084	中文科名	運動按摩與伸展
授課教師	胡長豪	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
修習別	校訂必修(選項體育課群)		
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
運動知識與技術學習能力。	✓				
終身運動習慣養成能力。	✓				
團隊合作與溝通互動能力。		✓			

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.人體骨骼基本認知
- 2.人體肌肉基本認知
- 3.人體穴道基本認知
- 4.運動按摩操作認知
- 5.伸展運動實際操作認知
- 6.培養團隊溝通進行伸展運動能力

To know the basic body anatomy, muscle groups and acupuncture points and learn how apply the principle of stretching into practical.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹，肌肉群介紹（1），基本按摩手法介紹（1）
- 第02週：肌肉組介紹（2），基本按摩手法介紹（2），按摩：頭部和頸部的肌肉群
- 第03週：肌肉群介紹（3），基本按摩手法介紹（3），按摩：背部和肩部
- 第04週：按摩的好處，按摩胸部，腹部，腰部肌肉群按摩
- 第05週：推拿，按摩：臀部和手部肌肉群的按摩的禁忌
- 第06週：個不同類型的按摩器，按摩：腿部肌肉群的按摩
- 第07週：遞延假期慶祝校慶
- 第08週：綜合實踐運動按摩技巧
- 第09週：體驗各種運動（籃球和排球）
- 第10週：體驗各種運動（籃球和排球）
- 第11週：體驗各種運動項目（乒乓球和羽毛球）
- 第12週：拉伸，測量基本的靈活性，伸展：頭部，頸部，腰部肌肉群的好處，關節伸展
- 第13週：注意事項拉伸，壓腿：雙手和肩膀的肌肉群，關節伸展
- 第14週：伸展和熱身，拉伸之間的差異：腰部和臀部的肌肉群，關節伸展
- 第15週：介紹骨骼和關節（1），伸展腿和臀部的肌肉群，關節伸展
- 第16週：介紹骨骼和關節（2），伸展背部，胸部，腹部肌肉群，關節伸展
- 第17週：個綜合實踐運動舒展的技巧
- 第18週：期末考試

成績及評量方式

- 出席率：20%
- 期中考：30%
- 期末考：30%
- 學習態度：20%

證照、國家考試及競賽關係

- 運動防護員證照
- 運動急救證照

主要教材

- 1.劉紹東(2004) 運動按摩學(教科書)
- 2.陳萱芳譯(2005) 伸展聖經(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/~sinon0101/

E-Mail：sinon0101@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。