

朝陽科技大學
102學年度第2學期教學大綱

當期課號	9082	中文科名	運動按摩與伸展
授課教師	張弘諺	開課單位	通識教育中心
學分數	1	修課時數	2
開課班級	四年制0年級 A班		
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、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：運動按摩技巧之綜合練習
- 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：頭頸、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 運動伸展術科考試

成績及評量方式

- 平時作業及出席：20%
- 期末考：30%
- 期中考：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. 書名：運動按摩 作者：劉紹東(2004) 出版社：易利圖書 (教科書)
2. 書名：伸展聖經 作者：陳萱芳譯(2005) 出版社：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/~a78152001/>

E-Mail：a78152001@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。