

朝陽科技大學
105學年度第2學期教學大綱

當期課號	1344	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1年級 A班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生能力指標關聯度：

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
休閒事業服務技術能力。	瞭解休閒服務相關知能		✓	
國際視野與自主學習能力。	知識搜尋、吸收與統整能力		✓	

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

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

- 期末考：30%
- 期中考：30%
- 學習態度：40%

證照、國家考試及競賽關係

- 運動按摩指導員

主要教材

- 1.劉紹東(2004)。運動按摩學。台北縣：易利圖書。(教科書)
- 2.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。