

朝陽科技大學
107學年度第1學期教學大綱

當期課號	0187	中文科名	運動按摩
授課教師	張家逢	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
開課班級	日間部四年制0年級 0班		
修習別	校訂必修(運動與健康(選項體育課群))		
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	高度關	中度關	低度關
		聯	聯	聯
運動知識與技術學習能力。	評估與強化自身的健康適能，促進身心發展	✓		
終身運動習慣養成能力。	養成規律運動的習慣，保持良好體適能	✓		
終身運動習慣養成能力。	瞭解運動對健康促進的效益，培養規律運動的生活型態	✓		
終身運動習慣養成能力。	發展個人運動專長，建立終身運動嗜好	✓		
終身運動習慣養成能力。	學習規劃參與各項運動，培養終生身體活動的能力	✓		

本課程培養學生下列知識：

強健之體魄是一切之本，教學目標在於鍛鍊學生優良之體適能，藉以鍛鍊健全身心，促進均衡發展，培養運動道德，發揚團隊精神，增進體育新知，養成運動習慣，瞭解運動與按摩方法，提昇運動水準，培養運動興趣，充實休閒生活，建立終身運動習慣，欣賞運動美感，促進身心均衡發展。而同時亦著重於終身運動興趣之培養。

- 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.培養團隊溝通進行運動按摩能力

Our school's approach to physical education aims to improve students' physical fitness in order to understand sport ethic, learn team cooperation, gain knowledge about physical education, keep their body and mind fit and raise the lifelong habit of taking exercise.

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

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

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/~an1019dy/>

E-Mail：an1019dy@cyut.edu.tw

Office Hour：

分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。