

朝陽科技大學
109學年度第1學期教學大綱

當期課號	9032	中文科名	運動按摩與伸展
授課教師	郭季源	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	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：課程說明、介紹原始點一、如何尋找原始點
第02週：介紹運動按推、同學分組練習
第03週：介紹原始點二、介紹運動按推、同學分組練習
第04週：介紹原始點二、介紹運動按推、同學分組練習
第05週：介紹原始點三、頭部頸部涵蓋範圍、同學分組練習
第06週：介紹原始點三、頭部頸部涵蓋範圍、同學分組練習
第07週：上背部、下背部涵蓋範圍、分組練習
第08週：上背部、下背部涵蓋範圍、分組練習
第09週：期中考週
第10週：肩部、薦椎部涵蓋範圍、分組練習
第11週：肩部、薦椎部涵蓋範圍、分組練習
第12週：臀部、踝部涵蓋範圍、分組練習
第13週：臀部、踝部涵蓋範圍、分組練習
第14週：足背部、肘部、手背部涵蓋範圍、分組練習
第15週：足背部、肘部、手背部涵蓋範圍、分組練習
第16週：介紹溫敷、薑的應用
第17週：綜合練習
第18週：期末考週

成績及評量方式

- 學習態度：20%
平時作業及出席：40%
期末考：40%

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.原始點松筋健康法張釗漢02010(教科書)
- 2.原始點健康法張釗漢中國出版集團(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/~jyguo/>
E-Mail：jyguo@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。