

**朝陽科技大學**  
**110學年度第2學期教學大綱**

當期課號	1349	中文科名	按摩與伸展實務
授課教師	毛祚彥	開課單位	休閒事業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制1年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

**本課程培養學生下列知識：**

本課程介紹人體肌群、骨骼、神經、血管及穴位分布及名稱，並讓同學了解及練習按摩及伸展之基礎理論與技術。課程亦包含按摩及伸展活動設計，讓同學能將理論與實務結合，進而實際進行按摩及伸展服務。

- 1.瞭解基本解剖學知識
- 2.瞭解按摩及伸展原理與技術
- 3.設計基本按摩與伸展活動
- 4.實際帶領按摩及伸展活動

This course introduces the distribution and names of human muscles, bones, nerves, blood vessels and acupuncture points. Students can understand and practice the basic theories and techniques of massage and stretching. The course also includes massage and stretching activities design, which allowing students to perform massage and stretching services.

**每週授課主題**

- 第01週：課程與運動按摩簡介 (2/17)
- 第02週：身體肌群簡介 (2/24)
- 第03週：基本按摩手法 (3/3)
- 第04週：肩頸按摩按摩 (3/10)
- 第05週：上肢按摩(3/17)
- 第06週：下肢按摩 (3/24)
- 第07週：軀幹按摩 (3/31)
- 第08週：背部按摩 (4/7)
- 第09週：期中考-按摩筆試 (4/14)
- 第10週：期中考-術科考試 (4/21)
- 第11週：伸展的觀念及方法 (4/28)
- 第12週：PNF肩頸部伸展 (5/5)
- 第13週：PNF軀幹伸展 (5/12)
- 第14週：PNF腹部及腰部伸展 (5/19)
- 第15週：PNF上肢及肩部伸展 (5/26)
- 第16週：PNF下肢伸展 (6/2)
- 第17週：期末考-PNF術科考試 (6/9)
- 第18週：期末考-學科考試 (6/16)

**成績及評量方式**

- 上課態度及出缺席：20%
- 按摩術科考試：20%
- 按摩知識筆試：20%
- 伸展術科考試：20%
- 伸展知識筆試：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.彩色圖解伸展運動100例：帶您強化肌力、增加柔軟度、舒緩緊繃肌群。施欣好、劉育詮。合記圖書。(教科書)
- 2.運動按摩林世澤、林威秀、張曉昀、吳汶蘭。禾楓書局。(教科書)
- 3.運動按摩學蔚順華等。藝軒圖書出版社。(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/~tymao/>

E-Mail：[tymao@cyut.edu.tw](mailto:tymao@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期四,第3~4節,地點:T2-619.1;

星期五,第1~2節,地點:T2-619.1;

分機:7453、4779

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。