

朝陽科技大學
111學年度第2學期教學大綱

當期課號	0287	中文科名	運動按摩
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	日間部四年制0年級 5班
修習別	校訂選修		
類別	一般課程		

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.伸展運動實際操作認知
- 6.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：介紹原始點三、頭部頸部涵蓋範圍、同學分組練習
- 第05週：上背部、下背部涵蓋範圍、分組練習
- 第06週：肩部、薦椎部涵蓋範圍、分組練習
- 第07週：臀部、踝部涵蓋範圍、分組練習
- 第08週：足背部、肘部、手背部涵蓋範圍、分組練習
- 第09週：期中考週
- 第10週：壓提法-正躺-平放-上手臂下手臂
- 第11週：壓提法-正躺-上舉-上手臂下手臂
- 第12週：壓提法-正躺-平放-大腿小腿
- 第13週：壓提法-正躺-彎曲-大腿小腿-腳
- 第14週：壓提法-趴姿-上手臂下手臂
- 第15週：壓提法-趴姿-平放-大腿小腿
- 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%
出席率：40%
期末考：20%
期中考：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.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。