

朝陽科技大學  
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	1431	中文科名	按摩與伸展實務
授課教師	邱睿昶	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2年級 C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：

#### 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
- 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

#### 成績及評量方式

期中考：30%  
期末考：30%  
學習態度及出席率：40%

#### 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.運動按摩學。劉紹東(2004)台北縣：易利圖書。(教科書)
- 2.伸展聖經。陳萱芳譯(2005)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/~jacky/>  
E-Mail：jacky@cyut.edu.tw  
Office Hour：  
星期一,第5~6節,地點:S-201;  
星期二,第3~4節,地點:S-201;  
分機:3053、3054

[關閉] [列印]

尊重智慧財產權，請勿不法影印。