

朝陽科技大學  
112學年度第1學期教學大綱

當期課號	9012	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	四年制0年級 0班
修習別	校訂必修(綜合領域)		
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：按摩源起與類型
- 第02週：按摩手法與生物醫學效應
- 第03週：推揉類手法
- 第04週：捏拿類手法
- 第05週：壓按類手法
- 第06週：摩擦類手法
- 第07週：頭頸部按摩法
- 第08週：四肢按摩法
- 第09週：期中考
- 第10週：介紹原始點一、如何尋找原始點
- 第11週：介紹原始點二、介紹運動按推、同學分組練習
- 第12週：介紹原始點三、頭部頸部涵蓋範圍、同學分組練習
- 第13週：上背部、下背部涵蓋範圍、分組練習
- 第14週：上背部、下背部涵蓋範圍、分組練習
- 第15週：肩部、薦椎部涵蓋範圍、分組練習
- 第16週：肩部、薦椎部涵蓋範圍、分組練習
- 第17週：期末考週
- 第18週：補考週

**成績及評量方式**

- 期中考：20%
- 期末考：20%
- 平時練習：20%
- 出席：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.運動按摩實務華格那企業有限公司林世澤 校訂 林義德、許維君、李宜錫、戴旭志、王桂圓、王建峻、李文芳、陳坤樟(教科書)
- 2.臺中市多元職能快樂學習協會(自製教材)

**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](mailto: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。