《尊重智慧財產權，請使用正版教科書，勿非法影印書籍及教材，以免侵犯他人著作權》

開課班級: **授課老師: 彭武村** **學分數: 2**

課程大綱:
此課程目的在使學生瞭解推拿指壓之基本理論及運用各種按摩手法以放鬆身體各部位肌群，期望學生在學習本課程後能夠在運動按摩方面發揮優勢，以服務運動員。

outline:
The purpose of this course is to enable students to understand the basic theory of massage and to use various massage techniques to relax muscles in various parts of the body. It is expected that after studying this course, students can take advantage of sports massage to serve athletes.

教學型態:
課堂教學+小組討論

成績考核方式:
平時成績:%
期中考:%
期末考:%
其它:%

本科目教學目標:

參考書目:

課程進度表：

週次	起訖月日	授課單元(內容)	備註
第1週	7.01~7.08	第一週-按摩的起源與歷史發展源流	8日正式上課。8~12日課程加退選，轉學(系)生、復學生及延修生選課，雙主修、輔系申請，12日申辦抵免學分截止日
第2週	7.08~7.15	第二週-按摩學的生物醫學基礎及按摩前的準備	
第3週	7.15~7.22	第三週-基本操作技術與各種按摩手法	28日(日)孔子誕辰紀念日/教師節(放假),29日(一)補假
第4週	7.22~7.29	第四週-推拿手法的實際操作	29日成績優異提前畢業者提出申請截止日
第5週	7.29~8.05	第五週-關節伸展的實際操作	6日(一)中秋節(放假)，10日(五)國慶日(放假)
第6週	8.05~8.12	第六週-淋巴按摩技巧的實際操作	14日學生宿舍安全輔導暨複合式防災疏散演練。18日多益測驗
第7週	8.12~8.19	第七週-關節鬆動術的實際操作	24日(五)補假，25日(六)光復暨古寧頭大捷日(放假)。
第8週	8.19~8.26	第八週-PNF搭配按摩運用技術	30日校課程委員會
第9週	8.26~9.02	第九週-期中考	3~9日期中考試
第10週	9.02~9.09	第十週-運動前後按摩的原則、手法及順序	13日教務會議,16日教師期中成績上網登錄截止日
第11週	9.09~9.16	第十一週-下肢與上肢按摩的基本順序與實際操作	
第12週	9.16~9.23	第十二週-背部與後頸區按摩與實際操作	24~28體育運動週。24日校園路跑。27日運動大會夜間開幕，28日運動大會活動，29日101週年校慶活動日，照常上班
第13週	9.23~9.30	第十三週-運動前後按摩之綜合演練	
第14週	9.30~10.07	第十四週-身體各部位之按摩 下肢按摩與實際操作	12日申請停修課程截止日
第15週	10.07~10.14	第十五週-身體各部位之按摩 上肢按摩與實際操作	
第16週	10.14~10.21	第十六週-身體各部位之按摩 後頸部按摩與實際操作	22日校務會議。25日行憲紀念日(放假)
第17週	10.21~10.28	第十七週-身體各部位之按摩 腰背部按摩與實際操作	1日(四)開國紀念日(放假)
第18週	10.28~11.04	第十八週-期末考	5~11日期末考試，10~11日學生退宿