

各單元課程簡介-認識人魚線

(七) 了解身體從骨談起

您將會認識人體骨骼、關節及肌肉，讓您對身體的構造與功能有更深一層的了解，課程內容主要是由輔仁大學醫學系王嘉銓老師及王霈老師講授，協助動作演示的是賴慶霖教練。一開始我們將從人體解剖學概述，以及骨骼基本知識開始，接著就會介紹頭骨、脊柱，還有胸廓等中軸骨骼。

參考書目：

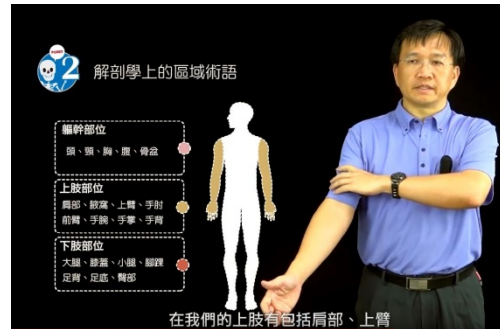
淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



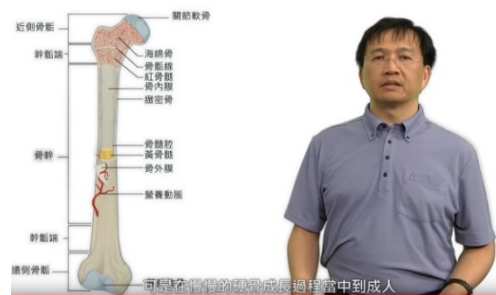
7-1：解剖學概論



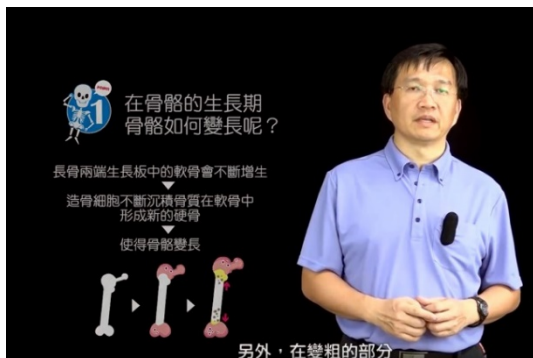
7-2：解剖姿勢與方位術語



7-3：骨骼系統簡介



7-4：骨骼的功能與構造



7-5：骨骼的發育、老化與重塑



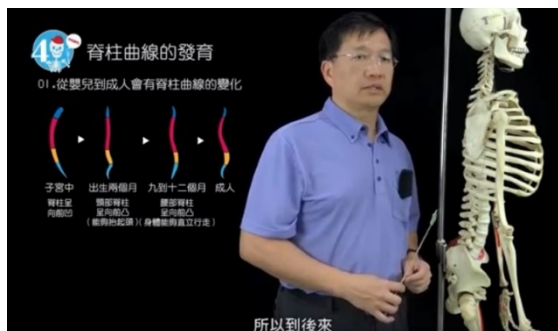
7-6：頭骨的組成



7-7：頭骨的骨縫與年齡差異



7-8：頭骨的臨床重點



7-9：脊柱



7-10：脊椎骨的構造與分區差異



7-11：胸廓

(八) 看破咱們的手腳

介紹上肢及下肢的骨骼！到底我們的四肢裡，藏著那些玄機呢？又是如何讓我們在日常生活中，總是可以活蹦亂跳、行動自如呢？我們又該如何保健以及預防隨著年齡的增長所發生的改變呢？

參考書目：

淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



8-1：附肢骨骼簡介



8-2：肩帶



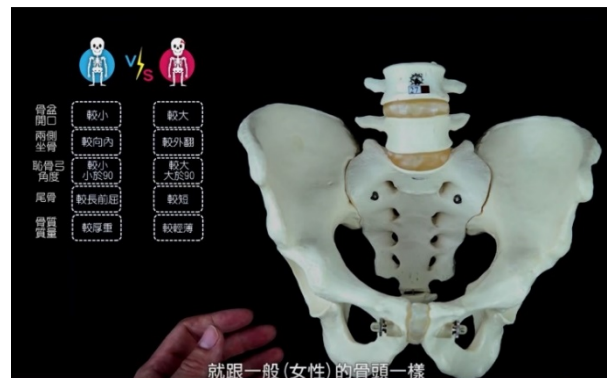
8-3：上臂、前臂和手部的骨骼



8-4：肩帶與上肢骨骼臨床觀點



8-5：骨盆帶與下肢骨骼



8-6：骨盆與性別差異



8-7：足部骨骼



8-8：骨盆帶與下肢骨骼臨床觀點

(九) 動不動有關係之關節二三事

關節就是骨骼與骨骼相接的部位，也是肢體產生運動的地方！本單元中王嘉銓老師會先介紹關節的構造與分類、以及滑液關節的構造特徵的與運動型式，接著會舉例說明幾處我們熟知的關節，還有它們重要性。

參考書目：

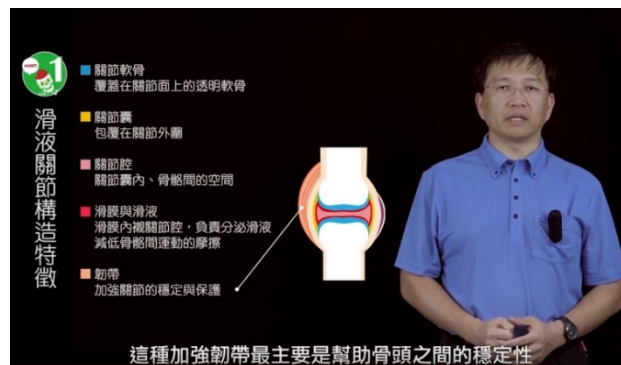
淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



9-1：關節的構造與分類



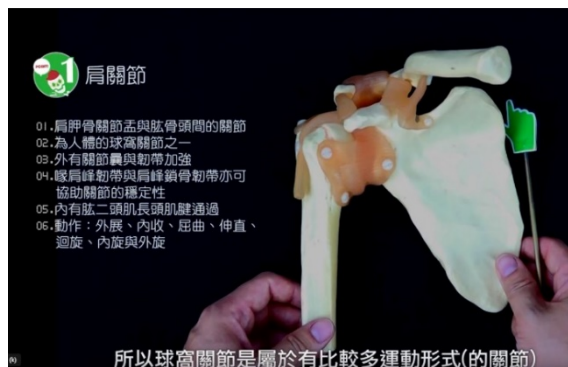
9-2：滑液關節的構造特徵



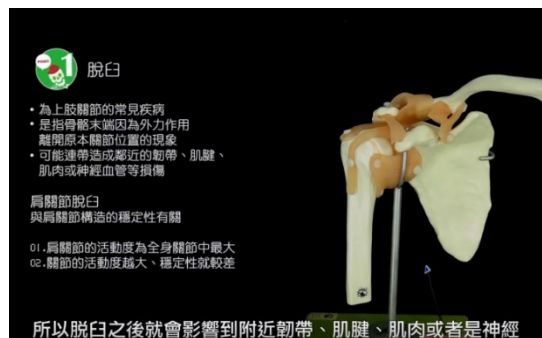
9-3：滑液關節的運動型式



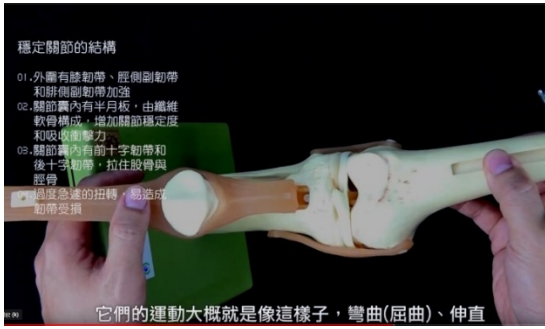
9-4：重點關節-中軸骨關節



9-5：重點關節-上肢關節



9-6：上肢關節-臨床重點



9-7：重點關節-下肢關節



9-8：下肢關節-臨床重點

(十) 中軸肌肉大集合

將開始認識人體的肌肉了！位在胸、腹、骨盆、背部的中軸肌肉群就是最火紅、大家都用力在訓練的核心肌群喔！當你的核心肌群的功能越強，在運動時的屈、伸、跳躍、轉體等動作，所能徵召使力的肌肉纖維就越多，這樣，動作的反應過程就會越短，速度就越快、力量也會越強。本單元開始將由王需老師帶領各位進入另一個愉快的學習歷程

參考書目：

淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



10-1：人體肌肉的組成



10-2：頭頸部肌



10-3：胸廓的肌肉



10-4：腹壁與脊柱的肌肉



10-5：軀幹動作

(十一) 總能生巧的上肢

由王霈老師介紹上肢各區域肌肉的組成與功能。

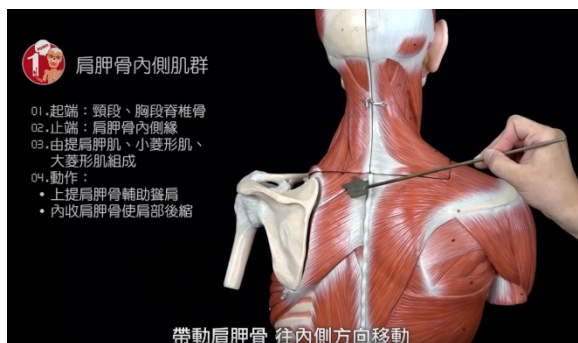
在日常生活中，上肢的使用對我們來說是不可或缺的，一旦受傷了，對我們身體活動的便利性可是有很大的影響啊！曾經受傷過的同學感觸一定更深刻！

參考書目：

淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

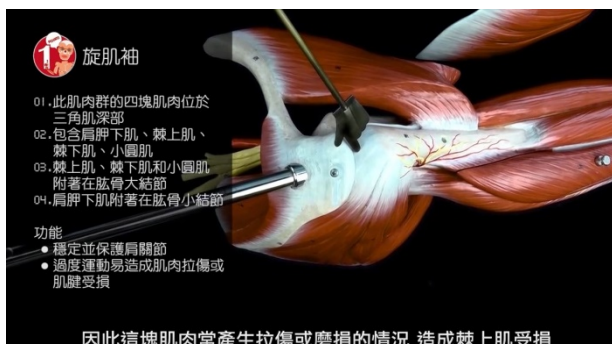
游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



11-1：移動肩帶的肌群：斜方肌、肩胛骨內側



11-2：移動上臂的肌群：背闊肌和胸大肌



11-3：移動上臂的肌群：三角肌和旋肌袖



11-4：移動前臂的肌群：手臂前側肌



11-5：移動前臂的肌群：手臂後側肌群



11-6：移動手部的肌群：前臂前側肌群



11-7：移動手部的肌群：前臂後側肌群及人體演示



11-8：肩頸伸展與肩部上舉動作



11-9：上肢投擲動作



11-10：旋前和旋後與手部抓握

(十二) 健步如飛的下肢

由王霈老師介紹下肢各區域肌肉的組成與功能。本單元課程會依次說明大腿、臀部及小腿的雞群，其中還有教練實際演示運動動作的重點喔！

參考書目：

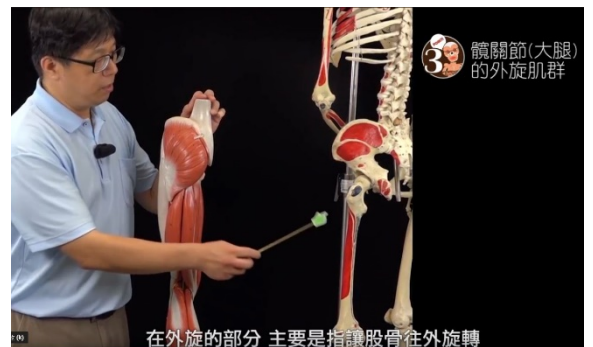
淺野武朗，人體學習大百科，三悅文化，2003。

川島敏生，肌肉關節運動與構造篇，楓葉社文化，2013。

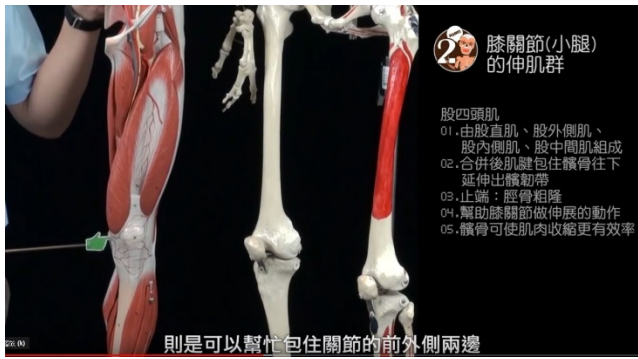
游敬倫，筋骨關節疼痛防治全百科，新自然主義，2015。



12-1：移動大腿的肌群：髖關節的屈肌群和內收肌群



12-2：移動大腿的肌群：臀部及大腿後



12-3：移動小腿的肌群



12-4：移動足部的肌群



12-3：移動小腿的肌群