

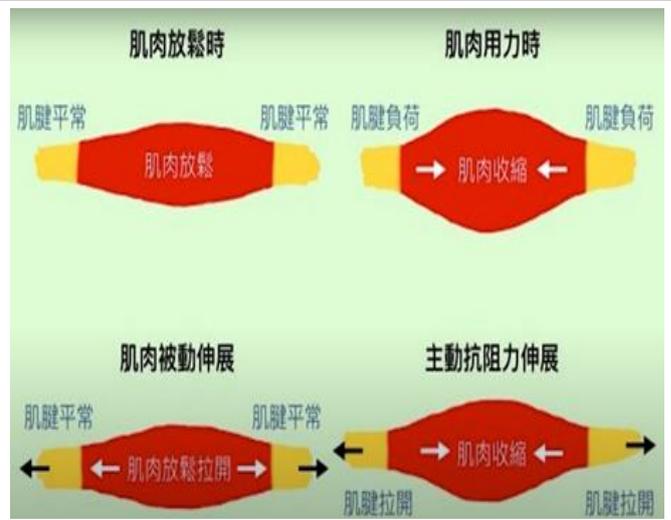
臺中市立中港高中 110 學年度第 1 學期
 教育部高中優質化子計畫 B-2「與山對話多元社群發展」計畫
 第 1 次執行工作坊研習暨活動成果

執行單位	臺中市立中港高中
研習名稱	本體感覺神經肌肉促進術 (PNF)
研習日期	112 年 3 月 23 日 時間 12:00 至 13:00
研習地點	分組學習合作教室
研習講師	黃仲毅老師
參與對象	與山對話社群老師
參與人數	實際參與人數：15 人
實施成果	<p>活動及研習紀錄：</p> <p>一、體感覺神經肌肉促進技術(PNF)</p> <p>本體感覺在英文稱為 Bodymap 身體地圖·有人稱為身體形象·好像我們大腦中有一張自己身體的地圖·所以不用重新看，大腦可以隨時掌握身體的任何部位。不用看階梯也能輕易上下樓梯，不用照鏡子，也能用手摸到眉毛或鼻子，蚊子叮身上任何位置，不用眼睛看便可用手打蚊子，這就是本體感覺的作用。</p> <p>二、PNF(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)</p> <p>PNF 是本體感覺神經肌肉促進術的英文縮寫，是透過刺激本體感覺的方式來增進神經與肌肉的控制，促使肌肉獲得更進一步的伸展及拉長，並增加關節活動範圍及柔軟度。常見 PNF 拉伸有三大方式：(一)維持-放鬆：將肌肉放置在一個伸展位置並保持這個姿勢數秒，在同一位置使肌肉出力收縮(等長收縮)例如輕輕推動肌肉但不做距離移動，放鬆後再次呼氣進行相同伸展，第二次應該要比第一次的伸展更深更多。(二)收縮-放鬆：此方式是最為常見的 PNF 拉伸方式，這幾乎和收縮-放鬆很相似，除了此方式是在肌肉收縮同時做移動。舉大腿後側肌群拉伸為例說明，也就是運動員在做出腿部伸直下壓時，訓練員同時反向抵住運動員大腿幫助伸展。(三)維持-放鬆-收縮：算是第二種的再進階方式，一樣拿大腿後側肌群拉伸做例子，當運動員在做大腿伸直下壓時，訓練員也反向出力將腿部壓回。跟第二種差異是在訓練員在第二種收縮-放鬆的 PNF 時，是只有抵住但沒有出力。</p>

辦理活動照片



黃仲毅教師 PNF 講座說明



說明肌肉用力與放鬆的情況



手部動作操作介紹



前壓伸展動作操作介紹



肩頸部動作操作介紹



社群老師一起操作學習