

# 美和科技大學



## 運動與休閒管理系

### 課程規範

課程名稱：

運動按摩指導與實務

中華民國 115 年 2 月制定

## 1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	運動按摩指導與實務	
	英文	Sports Massage Guidance and Practice	
適用學制	四技	必選修	選修
適用部別	日間部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理系	學期/學年	一學期
適用年級/班級	三年級	先修科目或先備能力	無

## 2. 運動與休閒管理系目標培育人才

依據 UCAN 系統，本系以培育「專業職能」為目標。

專業職能	就業途徑	職能
	休閒遊憩管理	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。(1)
休閒遊憩管理	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。(2)	
休閒遊憩管理	執行導覽解說，提供客戶良好的旅遊經驗。(3)	
休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體遊客入場流程。(4)	
休閒遊憩管理	發覺各個休閒場地的安全問題並確認維護方式，以執行適當的安全維護措施。(5)	

## 3. 課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
運動按摩指導與實務	分析各休閒場所經營管理策略，決定管理方式、產品需求與潛在客層。	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。

註：M 表示課程內容須教授之「主要」相關職能 A 表示課程內容須教授之「次要」相關職能

## 4. 教學目標

本課程可以達到以下目標：

- (1) 理解運動按摩的基本原理、發展歷程及其與傳統按摩的差異。
- (2) 辨識人體主要肌群、骨骼結構及運動解剖學基礎。
- (3) 評估運動按摩的執行時機（如：賽前、賽中、賽後、平日保養）及其生理效益。
- (4) 熟練各種按摩手法（如：輕擦法、揉捏法、壓迫法、震動法、關節鬆動術等）。

## 5.1 課程說明

(1) **理論基礎**：涵蓋運動生理學、基礎解剖學，以及按摩對循環系統與神經系統的影響。

(2) **操作規範**：介紹運動按摩的適應症與禁忌症（如：急性發炎、骨折等不可按摩的情況），確保實務操作安全性。

(3) **核心技術實作**：

**手法訓練**：從基本推、按、揉到進階的深層組織放鬆與筋膜調整。

**功能性評估**：教學如何透過觀察與測試，找出引發疼痛或影響表現的運動代償行為。

## 5.2 課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：(請說明 18 週課程)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	按摩的起源與歷史發展源流	M(1)A(4)	2
2	按摩歷史的追溯	M(1)A(3)	2
3	按摩的應用	M(1)A(3)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
4	按摩學的生物醫學基礎 按摩的機械效應	M(1)A(1)	2
5	按摩前的準備 按摩環境	M(1)A(4)	2
6	按摩對運動表現的影響 運動按摩的醫學應用 運動按摩的禁忌與事項	M(1)A(1)	2
7	按摩對運動表現的影響 運動按摩的醫學應用 運動按摩的禁忌與事項	M(1)A(1)	2
8	按摩設備 施術者應了解事項 運動員接受按摩前準備	M(1)A(3)	2
9	期中考	M(1)A(5)	2
10	基本按摩手法 基本操作技術的成份 按摩技術主要成份	M(1)A(4)	2
11	推撫法 壓迫法	M(1)A(1)	2
12	拍擊法 磨擦法	M(1)A(3)	2
13	運動前後按摩的原則手法及順序 運動前的按摩	M(1)A(3)	2
14	運動中的按摩 運動後的按摩	M(1)A(4)	2
15	身體各部位之按摩下肢	M(1)A(1)	2
16	術科考試	M(1)A(4)	2
17	術科考試	M(1)A(4)	2
18	期末考	M(1)A(5)	2

### 5.3 教學活動

5.3.1 課堂講授:概念講解分析、實務操作

5.3.2 課堂討論:小組心得分享與延伸學習

5.3.3 期末評量

## 6. 成績評量方式

6.1 平時出席：40%。

6.2 期中考試：30%

6.3 期末考試：30%

## 7. 教學輔導

### 7.1 課業輔導/補救教學對象：

- (1) 成績欠佳之學生：第九週後出席率不佳的學生，進行課後輔導。
- (2) 有特別學習需求學生：因其他特殊學習需求，有個別需要深入了解本科目更深入的學習內容、特殊主題或進階應用有興趣者。

### 7.2 課業輔導/補救教學之實施

課業輔導與補救教學的實施方式：

- (1) 課後輔導：由授課老師於課輔時間，額外上課。
- (2) 補救教學：學生進行課後作業練習，使其能在練習中獲得進步。

### 7.3 課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- ◆ 輔導時間：授課老師的課輔時間。
- ◆ 輔導老師聯繫方式：
  - (1). 校內分機：8388
  - (2). 授課教師：吳雅香
  - (3). 授課教師 email：[x00012207@meiho.edu.tw](mailto:x00012207@meiho.edu.tw)
  - (4). 教師研究室：SB502