

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 4 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 theory and practice	
適用學制	二年制專科	必選修	選修
適用部別	進修部	學分數	2
適用系科別	運動與休閒管理科	學期/學年	一學期
適用年級/班級	二年級	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	提供客戶良好的按摩、防護體驗(3)
	休閒遊憩管理	檢視及執行已確認的個別及團體運動員按摩、防護流程(4)
	休閒遊憩管理	發覺各個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

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：

(請描述)

了解基本運動按摩相關知識，包含下列幾項要點：

1. 運動傷害種類及預防知識等。
2. 了解運動按摩歷史、特色及應用等。
3. 按摩學生物醫學基礎：按摩機械效應、生理效用等醫學應用。
4. 輔導學生考取運動按摩師証照

5. 課程描述

5.1 課程說明

(請描述)

1. 本課程以教室上課為主
2. 提供本系學生實地操作機會
3. 參觀或支援運動賽事按摩工作
4. 課程相關-影音教學

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 週課程內

容綱要)

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	按摩起源與歷史發展源流 按摩歷史追溯	M(1,2)	2
2	按摩的應用	M(1,2)A(3)	2
3	按摩學的生物醫學基礎 按摩的機械效應	M(1,2)A(1,2,3)	2
4	按摩前的準備 按摩環境	M(1,2)	2
5	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(1,2)A(1,2)	2
6	清明節		
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(1,2)A(1,2)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
8	按摩設備 施術者應了解事項 運動員接受按摩前準備	M(1,2)A(3)	2
9	期中考		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(1,2)A(3)	2
11	推撫法 壓迫法	M(1,2)A(3)	2
12	拍擊法 磨擦法	M(1,2)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(1,2)A(2,3)	2
14	運動中的按摩 運動後的按摩	M(1,2)A(2,3)	2
15	身體各部位之按摩 下肢	M(1,2)A(2,3)	2
16	術科考試		2
17	術科考試		2
18	期末考		2

5.3 教學活動

(說明教學方式)

1. 身體活動組成與分析
2. 說明、示範分組練習
3. 個別指導
4. 能力測驗

6. 成績評量方式

期中成績百分比：25%

期末成績百分比：25%

平時成績百分比：50%

7. 教學輔導

7.1 課業輔導/補救教學對象：

1. 成績未達及格標準之學生：期中之後成績過低的學生，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，需要深入的學習內容、或進階(考照)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：
- ◆ 授課教師手機：0972-186360
- ◆ 授課教師：洪乙正
- ◆ 教師 email：gy69910@gmail.com