美和科技大學

運動與休閒管理系

課程規範

課程名稱：

休閒抒壓技術指導

中華民國 115 年 9 月制定

1. 課程基本資料：

科目名稱	中文	休閒抒壓技術指導	
	英文	Casual relieve stress technical guidance	
適用學制	四技	必選修	必修
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。

	就業途徑	職能
專業職能	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

職能 / 課程	專業職能 M	專業職能 A
休閒抒壓技術指導	分析各休閒場所之特點與客戶需求，執行休閒活動企劃。	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：

1.瞭解並學習身體局部解剖及單元技術課程
2.提供職場實際操作之過程概念及技術，使同學有市場之概念，提供市場之所需

課程描述

5.1 課程說明

1 瞭解並學習身體局部解剖及單元技術課程。
2 提供職場實際操作之過程概念及技術，使同學有市場之概念，提供市場之所需。
3 本課程以講述暨實作方式，探討休閒場域實際工作中所面對的各項挑戰，使學生修完本課程後，具備專業及考證相關知識與應用等相關能力。

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	課程綱要介紹與概述. 前置作業		2
2	抒壓理論與生活休閒之概念	M(2)A(1)	2
3	解剖學	M(2)A(1)	2
4	八大按摩手法	M(2)A(1)	2
5	頭部指壓	M(2)A(1)	2
6	肩頸按摩一	M(2)A(1)	2
7	肩頸按摩二	M(2)A(1)	2
8	臉部穴位與指壓	M(2)A(1)	2
9	期中考		2
10	影片賞析教學與討論一	M(2)A(1)	2
11	手部按摩	M(2)A(1)	2
12	背部按摩	M(2)A(1)	2
13	腿部按摩	M(2)A(1)	2
14	腳底按摩一	M(2)A(1)	2
15	腳底按摩二	M(2)A(1)	2

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
16	影片賞析教學與討論二	M(2)A(1)	2
17	術科測驗		2
18	術科測驗		2

5.3 教學活動

1. 技術實作
2. 講述、示範
3. 術科測試/學科測驗
4. 課程相關-全英文影音教學

6. 成績評量方式

期中成績百分比：30%
期末成績百分比：30%
平時成績百分比：40%

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). 授課教師分機：8069
  (2). 授課教師：陳志明
  (3). 教師 email：x00002130@meiho.edu.tw
  (4). 教師研究室：南校區民生大樓 SA501