

敏惠醫護管理專科學校

110年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	長期照顧與健康促進管理科			
計畫編號	3-1-1			
計畫名稱	多元專業證照輔導-運動科學按摩認證			
活動承辦人	郭馥葵			
舉辦時間	110年11月13日(六)-110年11月14日(日)；08:30-17:00。			
舉辦地點	多功能示範專業教室			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生：_30_人次	教師：_0_人次	其他：_0_人次
	第二場次	學生：_30_人次	教師：_0_人次	其他：_0_人次
	人次加總	共_60_人次		

一、計畫背景/目的

一般人在運動過後，肌肉經過反覆地收縮，肌肉本身與周圍的結締組織會可能有微小的撕裂傷與發炎反應；累積下來便可能導致結締組織沾粘、緊縮。運動科學按摩是一種調整肌肉跟筋膜的按摩系統，用特殊的按摩技巧，讓持續緊繃的肌肉能夠放鬆，回復到肌肉自然的。藉由專業師資提供給學員瞭解運動按摩科學理論、各部位肌群位置及肌肉走向、運動按摩基本手法、身體各部位按摩操作和練習及運動健身族群常發生的問題與解決之道。

二、活動流程表或課程日程表

日期	時間	課程內容	A 組	課程內容	B 組
第一天 11/13	08:30-08:40	報到			
	08:40-09:40	基本人體解剖生理學	學科	基本按摩手法與演練	術科
	09:40-09:45	休息			
	09:45-10:45	按摩基本原理與機制	學科	下肢按摩實務與演練	術科
	10:45-10:50	休息			
	10:50-11:50	按摩效益之科學實證	學科	軀幹按摩實務與演練	術科

	11:50-12:35	休息(午餐)			
	12:35-13:35	綜合討論暨複習	學科	上肢按模實務與演練	術科
	13:35-13:40	休息			
	13:40-14:40	基本按摩手法與演練	術科	基本人體解剖生理學	學科
	14:40-14:45	休息			
	14:45-15:45	下肢按摩實務與演練	術科	按摩基本原理與機制	學科
	15:45-15:50	休息			
	15:50-16:50	軀幹按模實務與演練	術科	按摩效益之科學實證	學科
	16:50-17:00	休息			
	17:00-18:00	上肢按模實務與演練	術科	綜合討論暨複習	學科
日期	時間	課程內容	A 組	課程內容	B 組
第二天 11/14	08:30-08:40	報到			
	08:40-09:40	激痛點原理與釋放法	學科	肩頸按摩實務與演練	術科
	09:40-09:45	休息			
	09:45-10:45	按摩部位順序與編排	學科	學術科模擬檢定考一	術科
	10:45-10:50	休息			
	10:50-11:50	綜合討論及分享	學科	學術科模擬檢定考二	術科
	11:50-12:35	休息(午餐)			
	12:35-13:35	學科考試檢定	學科	術科考試檢定	術科
	13:35-13:40	休息			
	13:40-14:40	肩頸按摩實務與演練	術科	激痛點原理與釋放法	學科
	14:40-14:45	休息			
	14:45-15:45	學術科模擬檢定考一	術科	按摩部位順序與編排	學科
	15:45-15:50	休息			
	15:50-16:50	學術科模擬檢定考二	術科	綜合討論及分享	學科
	16:50-17:00	休息			
	17:00-18:00	術科考試檢定	術科	學科考試檢定	學科

三、執行情形

(一)質化:

鼓勵及協力學生在校過程能多元學習，培養本科學習專業智能，同時期許強

化解剖生理，並培養具備傷害防護等專業知能，故辦理「多元專業證照輔導-運動科學按摩認證」，以供學生多元學習。

(二)量化:

本次專業培訓證照共計60人次學員，報到及參與率皆100%。課後學員以「此次活動的整體滿意度是否滿意」非常滿意(78.1%)、滿意(21.9%)；「此次活動的時間安排是否滿意」非常滿意(65.6%)、滿意(31.3%)、普通(3.1%)；「此次活動的地點安排是否滿意」非常滿意(84.4%)、滿意(15.6%)；「此次活動的課程安排，是否與您的專業未來有相關」非常同意(81.3%)、滿意(15.6%)、普通(3.1%)；「授課教師是否可以啟發未來您應用在課程活動發展」是(96.9%)、否(3.1%)：依據本次課程內容，您是否可以運用在課程帶領其活動非常同意(75%)、滿意(25%)。

本次參與學員回饋皆為正向，其內容「這次的運動科學按摩課程在教練的指導與實作過程中學到了不少希望如果這次真的非常不幸的出了意外的乎下次還能參加」、「這次的按摩課程，讓我覺得獲益良多，可以好好運用在日常生活以及未來的發展，簡單的按摩也可以開片自己的未來！」、「藉由這個活動可以學習到如何有效的按摩，未來遇到要幫長輩按摩時更加的專業，也可以讓他們感受到舒服！而不是越按摩越痛」、「上完這堂課可以讓我學習到如何幫人家按摩按的舒適，按摩需要用什麼方式來幫他按摩比較適合，這堂課讓我學到很多以前不清楚的手法，這次由專業的老師來教導我們收穫滿滿，希望下次還有機會可以上到老師教的課程」、「在這兩天的課程中學到了許多如何放鬆肌肉的方法，因為我自己是各很愛運動的人，常常肌肉酸痛，所以對我來說幫助很大另外在實習方面也很好運用能幫助老人紓解肌肉僵硬，以後有這種課程會很願意參與」等。

三、結論或建議

本次考證學員皆已授課解剖生理學之初學，故專業教師授課過程學生能儘得心應手，融會貫通，該次專業講師除了給學員有專業知能，亦提供個別人按摩之設計，是初學者學習的好課程。

五、活動照片

敏惠醫護管理專科學校110學年度第1學期 研習活動剪影			
活動主題	多元專業證照輔導-運動科學按摩認證		
活動時間	110年 11月13日 -110年11月14日	研習地點	多功能示範專業教室



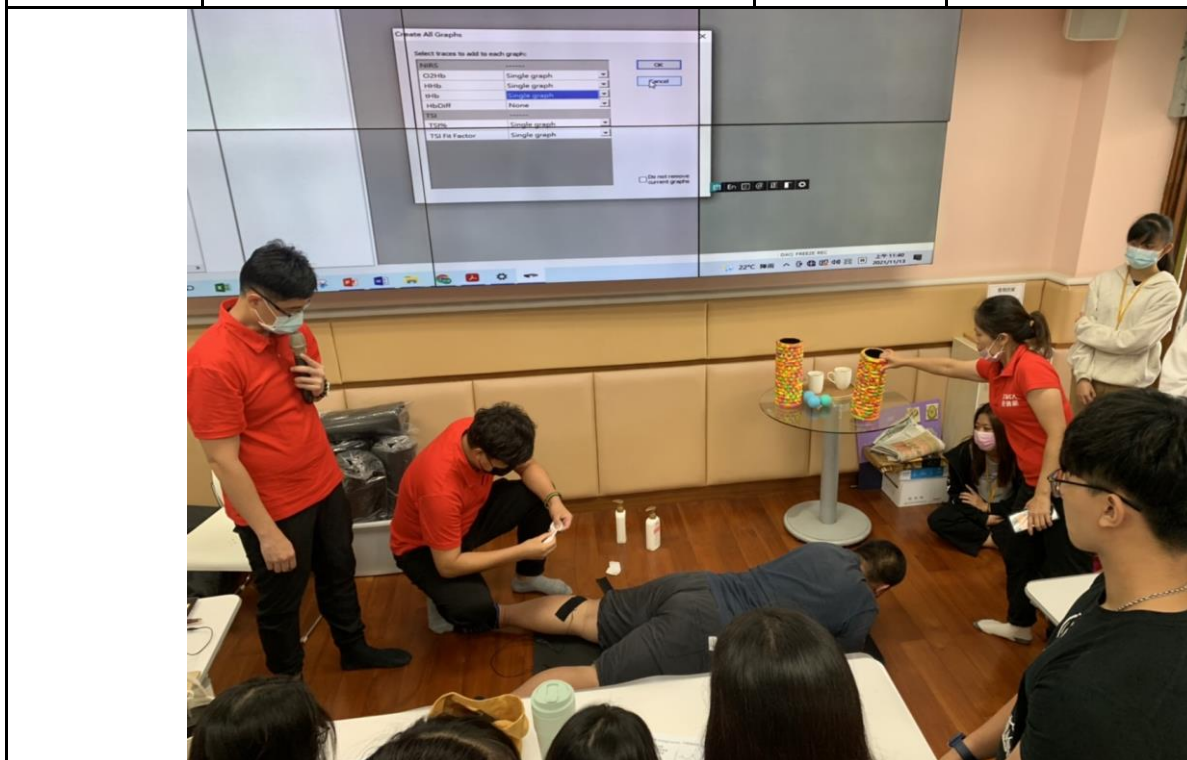
照片內容或描述：授課教師學科簡介



照片內容或描述：授課教師學科簡介

敏惠醫護管理專科學校110學年度第1學期 研習活動剪影

活動主題	多元專業證照輔導-運動科學按摩認證		
活動時間	110年 11月13日 -110年11月14日	研習地點	多功能示範專業教室



照片內容或描述：授課教師術科指導操作



照片內容或描述：授課教師術科指導操作

敏惠醫護管理專科學校110學年度第1學期 研習活動剪影

活動主題	多元專業證照輔導-運動科學按摩認證		
活動時間	110年 11月13日 -110年11月14日	研習地點	多功能示範專業教室



照片內容或描述：術科練習



照片內容或描述：團體合照