

美和科技大學



食品營養系第三人生大學

課程規範

課程名稱：

美體保健與實務

中華民國 115 年 9 月制定

一、課程基本資料：

科目名稱	中文	美體保健與實務 3/3	
	英文	Body Aesthetics and Health Care Practices	
適用學制	四年制	必選修	必修
適用部別	進修部	學分數	3
適用系科別	食品營養系第三人生	學期/學年	一學期
適用年級/班級	一年級	先修科目或先備能力	無

二、健康科學管理學院目標培育人才

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
	個人及社會服務-個人照護服務	PC1 發展高滿意度的產品及顧客服務。
		PC2 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。
		PC3 應用化學原理，解釋物質和化工程序的構成、結構和屬性，以提供廣泛的個人照顧服務。
		PC4 設計與執行行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。
		PC5 利用資訊技術分析及維護資料，提供個人健康照護最適建議與機制。
		PC6 規劃設計組織體系與分配供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。
		PC7 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。
		PC8 彙整顧客需求趨勢及回饋意見，以持續精進服務及產品發展。

三、課程對應之 UCAN 職能

課程 \ 職能	專業職能 M	專業職能 A
美體保健與實務	PC2 應用生物學及生理學專業知識，以提供/選擇安全有效的個人護理產品和服務。 PC3 應用化學原理，解釋物質和化工程序的構成、結構和屬性，以提供廣泛的個人照顧服	PC1 發展高滿意度的產品及顧客服務。 PC5 利用資訊技術分析及維護資料，提供個人健康照護最適建議與機制。 PC6 規劃設計組織體系與分配

	務。 PC4 設計與執行行動計畫，以滿足不同家庭與個人的需求、偏好與興趣。	供應商資源，使其能即時提供個人照顧所需資源。 PC7 建立緊急處理機制並提供全方位安全健康的環境。 PC8 彙整顧客需求趨勢及回饋意見，以持續精進服務及產品發展。
--	---	--

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

四、 食品營養系之核心能力

系核心能力	檢核指標定義說明
I.溝通協調能力	1.以清楚、有系統的口語表達意見。 2.能與他人分享自我思想、觀念並傾聽他人意見。 3.能通過專業課程簡報技巧與實作。
II.人文素養能力	1.能利用工具和肢體語言做人際溝通。 2.能通過服務學習課程。
III.發現與解決問題之能力	1.能獨立思考與判斷問題能力。 2.能通過實務課程考核。
IV.落實個人法治責任能力	1.有思考與解決問題之能力。 2.能通過民主與法治課程認知公民權利與義務。 3.能遵守專業倫理與法治規範。
V.營養健康行銷與資訊應用能力	1.具備執行多元化生活健康營養企劃之能力，運用營養資訊於不同族群，執行創新營養健康管理模式進而改善健康。 2.能通過計算機概論、健康產業資訊應用、健康產業行銷與管理等課程。
VI.健康促進能力	1.具備基本自我營養管理與保健知識，增進自我健康能力。 2.能通過健康促進課程，具備基本急救技術。
VII.健康食品、檢驗分析與營養事業領域之專業知識與管理能力	1.具備健康食品產業管理知識與技能。 2.具備食品營養資訊系統應用技能。 3.取得專業證照。
VIII.基礎外語能力	1.具備基本外語會話、閱讀技巧及日常生活字彙，了解文化差異，培養國際觀。 2.通過醫學營養專業術語之膳食療養及實驗課程。

3.通過校定英文畢業門檻及系專業英文課程。

五、教學目標

學習完本課程，學生能夠達到以下目標以及與核心能力之對應：

(一)認知方面

- 1.了解銀髮族常見身心問題、自然養生觀念、芳香療法基本理論與精油應用原則。(V、VI、VII)
- 2.辨識常見的膚質類型(乾性、油性、混合性、敏感性)及其病理與生理特徵。(V、VI、VII)
- 3.瞭解常見護膚成分(如玻尿酸、維生素C、菸鹼醯胺等)的作用原理與適用膚質。(V、VI、VII)

(二)技能方面

- 1.熟練按摩棒、指壓、經絡舒壓及瑞典式按摩等操作技巧。(I、II、III、VI)
- 2.能依個案狀況提供合適的放鬆方案。(I、II、III、VI)
- 3.能將芳療與經絡按摩技術融入生活與美體服務中。(I、II、III、VI)
- 4.具備整體身心調理的實務能力。(I、II、III、VI)

(三)情意方面

- 1.培養尊重他人、服務熱忱與專業倫理。(I、II、VI)
- 2.維持良好衛生、安全與禮儀規範。(IV、V、VI、VII)
- 3.能綜合運用學得之芳療知識與按摩技巧，完成全身舒壓實作並進行健康促進設計。(III、V、VI)

六、課程描述

(一)課程說明

本課程旨在培養學生對人體保健與放鬆按摩的整體認知與實務能力。課程內容涵蓋銀髮族身心保健、芳香療法與精油應用、經絡穴道基礎、按摩棒舒壓技巧、以及瑞典式按摩手法等主題。

學生將透過理論講授與實作練習，學習如何運用指壓、經絡與芳療技巧，促進血液循環、舒緩肌肉緊繃、提升身心健康。課程同時強調安全操作與職業道德，讓學生具備專業美體保健師所需之知識、技術與服務態度。

(二)課程綱要

本課程規劃內容綱要及課程設計養成之職能：

每週3小時 / 上課地點安排於 G824 美膚教室 / 上課教師為美容系專業教師

週次	課程內容規劃	課程設計養成之職能	時數
1	美體與養生概念 銀髮族常見身心問題（失眠、肌肉僵硬、循環不良）	PC(2、3、4)	3
2	指壓、按摩與芳療在美體保健上的作用 自然療法與生活保健習慣（飲食、運動、呼	PC(2、3、4)	3

週次	課程內容規劃	課程設計養成之 職能	時數
	吸)		
3	芳療法與精油應用 芳療基礎概念與歷史 精油提煉方式與分類 常見精油介紹與使用安全/稀釋比例	PC(2、3、4)	3
4	經絡與穴道基礎 十二經絡概論與遵循方向	PC(2、3、4)	3
5	常見保健穴位(合谷、足三里、太衝、三陰交)功能說明 經絡養生對銀髮族身心健康的影響	PC(2、3、4)	3
6	壓壓棒紓壓實作 頭部舒穴示範與練習 耳部舒穴示範與練習	PC(2、3、4)	3
7	眼部舒穴示範與練習 臉部舒穴示範與練習	PC(2、3、4)	3
8	肩頸舒穴示範與練習	PC(2、3、4)	3
9	期中考		3
10	手部與上半身指壓 I	PC(2、3、4)	3
11	手部與上半身指壓 II	PC(2、3、4)	3
12	瑞典式按摩-開背穴	PC(2、3、4)	3
13	瑞典式按摩-後腿部	PC(2、3、4)	3
14	瑞典式按摩-腹部	PC(2、3、4)	3
15	瑞典式按摩-手臂	PC(2、3、4)	3
16	瑞典式按摩綜合練習 I	PC(2、3、4)	3
17	瑞典式按摩綜合練習 II	PC(2、3、4)	3
18	期末考		3

(三)教學活動

講授法、示範教學、實作練習 (Practice & Hands-on Learning)、影片觀摩、分組討論與回饋

七、成績評量方式

- 1.期中考 30% (以術科方式評估學習成效 20%，專業英文 10%)。
- 2.期末考 30% (以術科方式評估學習成效 20%，專業英文 10%)。
- 3.平常成績 40%：出席率 10%，學習態度 10%，平常測驗 20%。

八、教學輔導

(一)課業輔導/補救教學對象：

- 1.學習進度落後：於課堂中無法及時掌握進度之學生。
- 2.出席率監控：於課堂中到課欠佳之學生。

(二)課業輔導/補救教學之實施

- 1.個別化指導：透過面談或線上諮詢，協助學生釐清學習盲點。
- 2.分小組合作學習：透過同儕討論演練，增進對課程內容的理解。
- 3.彈性時間安排：提供 office hours，彈性安排輔導時間。
- 4.進度檢核：透過作業回饋、隨堂討論或階段性評量，持續追蹤學生的學習成效。

(三)課業輔導/補救教學時間與聯絡方式

- 1.輔導時間：請參照授課教師之課輔時間（Office Hours）(或依照學生需求另行安排)
- 2.輔導老師聯繫方式：
 - (1)授課教師：於任課時提供。
 - (2)校內分機：於任課時提供。
 - (3)授課教師 email：於任課時提供。
 - (4)教師研究室：於任課時提供。