

輔仁大學 107 年度  
高等教育教深耕計畫

「健康促進課程博覽會」  
成果報告書

課程名稱	運動按摩		
開課單位	運動休閒管理學士學位學程		
開課學期	107 學年 1 學期		
授課教師	王建峻老師		
電子郵件		連絡電話	0953544193

中華民國 107 年 12 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

按摩是一種物理治療的方法，通過手法作用於人體體表的特定部位以調節機體的生理機能，改善病理狀況，達到治療的目的，也就說按摩透過手法的運動所產生的外力，在病人的體表特定的部位上，這種功能是醫生根據具體的病情，運用各種手法及技巧，所作的有用的功，既可以作用於體表的軟組織，治療肌肉、肌腱、韌帶的損傷，也可以透過經絡系統，改善各組織系統的生理功能以及神經之體液調節功能。

### (二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與**健康促進**有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

知道運動按摩不是一般的按摩方式，運用的學理與認知的不同。

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

能直接用於在家人或身邊的人，讓他們能達到放鬆等等的效果。

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

因為學會這項技能，可以熱心幫助家人或是朋友，對於自己這項技能感到很有成就。

### (三)課程實施與課堂經營方式

主要都是直接實作為主，老師會先示範一次，把整個流程做過一遍，邊講解邊按手法。之後請學生一對一互相練習，達到做中學的方式。

## 二、成果說明與分析

### (一)博覽會成果

1.請勾選攤位成果展現方式，並**具體說明**內容

展現類型	說明	舉例
現場服務型	在會場上提供體驗服務	學生指導民眾進行簡單健身、體適能測量服務
設備/產品體驗型	提供設備或學生作品讓民眾現場體驗	護具穿戴體驗、學生創意點心試吃
資訊解說型	單純進行健康知識與相關資訊解說	製作海報向民眾解說日常生活中常遇到的傳染病防治資訊
成果展現型	產學合作、服務學習、在地實踐成果展示	攤位上展示學生社區健康促進活動照片、手冊等服務記錄

### 範例

■設備/產品體驗型：學生自行設計健康餐點和展出海報，於現場提供產品試吃，並向參觀民眾進行餐點營養設計的說明。

■現場服務型：在會場上提供體驗服務，學生直接與民眾做簡單運動按摩服務。

設備/產品體驗型：

資訊解說型：

成果展現型：

其他：

2.若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式可再請專業的講師，教導更多專業知識及按摩手法，以及最常見的案例分享。

### 3.課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	學生在服務體驗者手法都使用得滿妥當的，力道可因人控制會更好。	14
同儕互評	同學們獲得的實作能力大幅進步，按摩床兩張、椅子三張，每個人實作辦的熟悉。	6

### 4.成果說明

請說明課程內容及博覽會中對**健康促進概念**的具體貢獻

質化成果	量化成果
體驗者的滿意度高	體驗者人數非常多
體驗者給予鼓勵的回饋	學生來詢問、想修本課

### (二)學生學習成效分析

1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以**圓餅圖/長條圖方式呈現**)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

2. 請分析學生學習成效與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

本課程學生在學習前，多數期待能夠獲得在生活中就可以使用的能力，因此本課程安排許多實作教學，期望學生能夠將所學應用於生活情境中，達到學以致用，在學期末，學生反應也與預期效果相同，學生有興趣學，老師努力教，學生豐收，透過這場實作，學生也有許多經驗，未來相信學生能夠將這些能力帶走。

### 三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，並附上 10~20 字的文字說明

課堂活動 1



說明：老師藉由實作示範來授課

課堂活動 2



說明：老師示範完後，同學們一對一互相練習

課堂活動 3



說明：老師下去指導。

博覽會 1



說明：同學直接與體驗者做互動及服務

博覽會 2



說明：同學直接與體驗者做互動及服務

博覽會 3



說明：同學直接與體驗者做互動及服務

#### 四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

每按一位體驗者的時間拿捏不均，使得排隊人潮越來越長，之後應該設定計時器，這樣每位體驗者都可以體驗到，加上同學也比較不會這樣累。

攤位的空間太擁擠，下次可以擴大使用空間。

學生的分組及人數應該要調整，不然體驗者太多，學生太少，造成一位學生連續一直按。

沒有讓學生寫滿意度回饋表，不清楚學生是否對本次活動的滿意度。

#### 五、結論與未來展望

這次的活動其實對學生實際操作的幫助很大，以及對外的推廣也滿好的，有體驗者反應按得很舒服，不像外面的按摩很痛才有效果，整體滿意度非常高。對於課程的幫助滿大的，讓學生直接用學到的手法與體驗者互動，才能從體驗者身上得到成就感。未來如果還有這樣的活動，對於學生的學習會有在課堂上不一樣的收穫。