

壹、課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	健康照顧 煥然新生 SPA 舒活課程	授課講師	吳勻甄
授課時間	1. 113 年 4 月 25 日~113 年 7 月 11 日 2. 每週四 13:00-16:00 3. 共計 12 週，36 小時		
授課地點	新北市樹林區中山路三段 40 號 3 樓		
招生學員	20 人	上課方式	實體課程
教學目標	學習肩頸、頭部、臉、手部肌肉律動舒活放鬆技巧, 提升個人及家庭養生舒活保健相關資訊, 增進人際與家庭關係		
授課範圍及內容	頭部、肩頸、臉部舒活 SPA 按摩		
授課方法 (含教案、教具 或教學設計)	1. 投影片說明, 頭部肩頸臉部舒活 SPA 按摩舒壓體驗方式及步驟 2. 實際操做教學及學員相互實際操作體驗情境		
學習評量設計	出席、實際操作成果驗收		

貳、課程進度

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	4/25(四)	13:00-16:00	舒活觀念建立 介紹養生SPA	1. 簡述舒活產業前景 2. 養生SPA精油體驗	3
2	5/02(四)	13:00-16:00	肩頸SPA注意事項 及功能介紹	1. 列舉及說明肩頸SPA注意 事項 2. 說明肩頸肌肉名稱及功 能	3
3	5/09(四)	13:00-16:00	肩頸舒活SPA步驟 及實操	1. 說明肩頸SPA進行步驟 2. 學員間肩頸SPA實際操作	3
4	5/16(四)	13:00-16:00	肩頸舒活SPA 步驟實操	學員間肩頸SPA實際操作	3
5	5/23(四)	13:00-16:00	頭部SPA注意事項 頭部肌肉論述	1. 說明頭部SPA注意事項 2. 說明頭部肌肉名稱及功 能	3
6	5/30(四)	13:00-16:00	頭部SPA步驟實操	學員間頭部SPA實際操作	3
7	6/06(四)	13:00-16:00	頭部鬆筋論述 及實際操作	1. 介紹頭部鬆筋 2. 說明頭部鬆筋進行步驟 與學員間實際操作	3
8	6/13(四)	13:00-16:00	頭部鬆筋實際操 作	頭部鬆筋進行步驟復習與 學員間實際操作	3
9	6/20(四)	13:00-16:00	頭肩頸舒活SPA實 際操作	說明頭肩頸舒活SPA進行步 驟與學員實際操作	3
10	6/27(四)	13:00-16:00	頭肩頸舒活SPA實 際操作	頭肩頸部舒活SPA 全程實操	3
11	7/04(四)	13:00-16:00	臉部SPA精油體驗	介紹臉部肌肉精油SPA	3
12	7/11(四)	13:00-16:00	煥然新生SPA舒活 精油放鬆體驗及 義剪	SPA舒活精油放鬆體驗 講師美髮義剪活動	3
合計時數					36