參、課程大綱

課程基本資料			
課程名稱	放任鬆心頭肩頸紓壓課程	授課講師	吳勻甄
授課時間	114 年 04 月 10 日至 08 月 07 日		
授課地點	新北市三重區六張街 110 號 1 樓		
招生學員	15 人	上課方式	實體上課
教學目標	學會頭肩頸放鬆操作，改善身心品質		
授課範圍及內容	1、頭肩頸重要肌肉的部位。 2、頭肩頸按摩方法。 3、頭肩頸保健概念。		
授課方法 (含教案、教具或 教學設計)	1、PPT 及 Word 文件說明。 2、頭肩頸手法體驗。 3 學習實際操作以方法。		
學習評量設計	出席實際操作成果驗收		

肆、課程進度(欄列如有不足，請自行增列)

週次	日期	時間	單元主題	教學說明	時數
1	04/10	19:30 21:30	正式姿式與肌肉	正確的知識，或對肌肉與肌肉 放鬆重要	2
2	04/17	19:30 21:30	酸痛原因	講解頭頸產生的原因	2
3	04/24	19:30 21:30	肩背的原因	講解肩背的原因，造成身體體 不適	2
4	05/01	19:30 21:30	與病症的關係	頭頸酸痛與頭痛的關聯	2
5	05/08	19:30 21:30	與病症的關係	頭頸肩酸痛與心臟的關聯	2

6	05/15	19:30 21:30	與病症的關係	頭頸肩酸痛與智力神經失調關聯	2
7	05/22	19:30 21:30	與病症的關係	頭頸肩與眼睛視力的關聯	2
8	05/29	19:30 21:30	肩背的影響	頭頸間酸痛已下肩痛的關聯	2
9	06/05	19:30 21:30	酸痛與營養的關聯	頭頸間酸痛已下肩痛的關聯	2
10	06/12	19:30 21:30	酸痛與營養的關聯	營養素幫助舒緩的問題	2
11	06/19	19:30 21:30	頭肩頸活絡按摩	營養素幫助舒緩的問題	2
12	06/26	19:30 21:30	頭肩頸活絡按摩	手法的學習與練習	2
13	07/03	19:30 21:30	頭肩頸活絡按摩	手法的學習與練習	2
14	07/10	19:30 21:30	頭肩頸活絡按摩	手法的學習與練習	2
15	07/17	19:30 21:30	守法生而熟	實作手法技巧	2
16	07/24	19:30 21:30	守法生而熟	實作手法技巧	2
17	07/31	19:30 21:30	守法生而熟	實作手法技巧	2
18	08/07	19:30 21:30	成果展	考核時間、流程、手法、按摩深度。每學員至少要60分	2
合計時數					36