

美容業能力標準說明
能力單元

1. 名稱	瞭解體適能與纖體的關係
2. 編號	BEZZBO301A
3. 應用範圍	於美容院、提供美體護理場所，能夠瞭解體適能對改善身型、纖體的功效，按照顧客的身體狀況及需要，為顧客提供適當的家居運動建議，以配合纖體護理療程。
4. 級別	3
5. 學分	3（僅供參考）
6. 能力	<p style="text-align: right;"><u>表現要求</u></p> <p>6.1 瞭解人體基本體型結構、體適能的基本概念</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 瞭解人體骨骼系統，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 骨骼的種類、功能、名稱、位置 • 關節的種類、功能 ◆ 瞭解肌肉系統，包括： <ul style="list-style-type: none"> • 肌肉的種類、功能、名稱、位置 • 肌起端、肌止端 • 肌肉收縮、伸展等 ◆ 瞭解身體姿勢矯正概念，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 頭部前傾之矯正 • 圓背之矯正 • 骨盆傾斜之矯正等 ◆ 瞭解一般運動分類，例如： <ul style="list-style-type: none"> • 阻力運動 • 帶氧運動 • 伸張運動等 ◆ 瞭解各種運動的好處 ◆ 瞭解體適能與纖體的相互關係及重要性

	<p>6.2 應用體適能知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 掌握體適能的知識，及其於纖體護理療程中的作用及必要性 ◆ 按照顧客的身體狀況及護理需要，向顧客建議適當、適量的運動方案，以配合纖體護理，達致更佳效果 ◆ 懂得按需要調整擬定的運動方案
7. 評核指引	<p>此能力單元的綜合成效要求為：</p> <ul style="list-style-type: none"> (i) 能夠掌握體適能與纖體護理的關係；及 (ii) 能夠評估顧客的身體狀況及護理需要，正確運用體適能知識，為顧客提供纖體及矯正身體姿勢的運動建議。
8. 備註	