

高雄縣高英高級工商職業學校
Kao Ying Industrial Commercial Vocational High School

專題製作報告



芳香療法運用於塑身之研究

指導老師： 程苡榕 老師
科別班級： 美容科 3 年 2 班
學生姓名： 林佩君
 柯麗君
 邵冠霖

中 華 民 國 101 年 2 月

101 年度教育部推動職業學校創意教學工作創意競賽

全校報名總表

報名學校：高英工商

學校地址：

編號	作品名稱	作者姓名	科 別	年級	班級	指導老師
1	芳香療法運用於塑身之研究	林佩均	美容	三	1	程苡榕
2						
3						
4						
5						
6						

承辦人聯絡方式 (必填，以免訊息傳遞失誤)		
承辦人姓名：	職稱：	電話：
手機：	e-mail：	
資料寄達地址：()		

承辦人：

單位主管：

校長：

101 年度教育部推動職業學校創意教學工作創意競賽重要時程

階 段	事 項	日 期	備 註
報名	各科繳交報名表、報名一覽表(電子檔)及參賽作品說明書。	4 月 11 日(三)止	
決賽入選通知	遴選擇優作品參加決賽	4 月 27 日(四)	
決賽收件日期	繳交參賽作品說明書(電子檔)	5 月 9 日(三)	
決賽	秀水高工學生活動中心	5 月 17 日(四)	
公開展示	秀水高工學生活動中心	5 月 17 日(四)	

101 年度教育部推動職業學校創意教學工作創意競賽

報名表

編號：(不必填)

作品名稱		芳香療法運用於塑身之研究			
是否參加過 其它創意競賽		<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，競賽名稱： 得獎獎項：			
指導教師		<u>程苡榕</u>		電話	07-7773602
				手機	0915766908
參賽 同學	姓名	學校名稱	科系/年級	聯絡電話	E-mail
	<u>林佩君.</u>	高英工商	三年級		
	<u>柯麗君</u>	高英工商	三年級		
	<u>邵冠霖</u>	高英工商	三年級		
備 註		<p>附註聲明：1.本人願遵守比賽之各項規定，並保證本人參賽之作品係個人之創作，且未曾在全國或國際性展覽得獎或公開發表，如有不實，本人願負一切法律責任。</p> <p>2.本作品確為本人及指導教師所創作設計，並對於該作品具備有組裝能力；除零件機械加工、鑄造、開模、射出等等加工程序外，為立書人及其團隊親自組裝作品，並無他人代勞。</p> <p>3.參賽後本作品願意提供學校教學或有關創意發明公開展示陳列用。</p> <p>4.參賽人創意成果無侵害任何第三者之著作權、專利權、商標權、商業機密或其他智慧財產權之情形。</p> <p style="text-align: right;">指導老師 (請簽名)：_____</p> <p style="text-align: right;">指導老師 (請簽名)：_____</p> <p style="text-align: right;">參賽同學 (請簽名)：_____</p> <p style="text-align: right;">參賽同學 (請簽名)：_____</p> <p style="text-align: right;">參賽同學 (請簽名)：_____</p> <p style="text-align: right;">(務必親自簽名)</p>			

備註：1.本空白表格請至秀水高工網站下載。

2.本表指導教師與立聲明書人欄位處，請指導教師及參賽者親自簽名後寄至秀水高工。

101 年度教育部推動職業學校創意教學工作創意競賽

專利查詢資料表

新發明、新型式及新式樣之創作需要繳交本張

作品名稱	芳香療法運用於塑身之研究
作者	<u>林佩君柯麗君邵冠霖</u>
指導老師	程苡榕
檢索國內外專利 相關關鍵字	關鍵字字串之查詢資料(與作品相關之關鍵字) 1. 芳香療法_____ 2. 塑身_____ 3. _ 4. _____ 5. _____ 6. _____
搜尋檢索結果內容摘要：	

說明 1:本欄不足使用時可自行增列之。

說明 2:關鍵字串作為日後於智財局網路搜尋用，關鍵字串必須確實反應在作品名稱中。

說明 3:智慧財產檢索相關網站：

經濟部智慧財產局專利資料查詢系統網址：<http://twpat3.tipo.gov.tw/>

中華民國專利公報資料庫檢索服務系統網址：<http://www.patent.org.tw/>

101 年度教育部推動職業學校創意教學工作創意競賽

參賽作品說明書

編號：(不必填)

作品名稱	芳香療法運用於塑身之研究	參賽學校	高英工商
作者姓名	林佩君柯麗君邵冠霖	指導教師	程苡榕
作品規格	長：_____公分 寬：_____公分 高：_____公分 重量：_____公斤		
作品摘要說明	<p>本研究目的旨在探討婦女體態之雕塑，以專業按摩手法結合塑身精油運用於婦女體態之雕塑效果之評估研究。研究過程以高英工商美容科三年級學生為樣本平均年齡為 18 歲之學生以每週二次時間 30 分，以三種不同之按摩手法時間為期三週六次以學生顧客 2 人作為樣本，測量工具以中央標準局之體重器，及量身布尺，做為數據之測量工具。研究方法以人體實際操作法之療程觀其腹部曲線之效果做為評估之研究。研究結果發現：欲使腹部雕塑效果完美須有專業之按摩手法及有效之精油成分及長時間配合規律生活、適當運動、適度飲食才能達到有效之塑身成果。</p>		

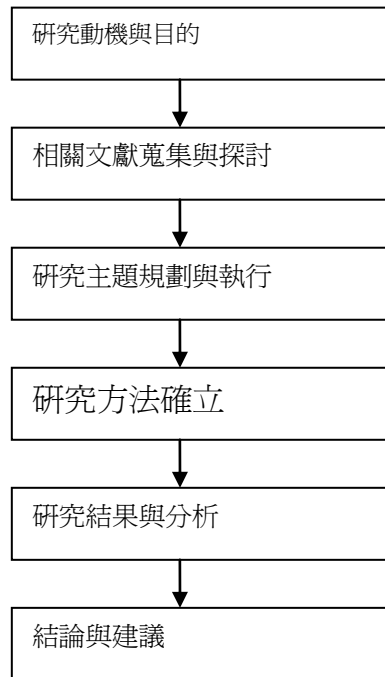
- 1.本頁為作品摘要說明頁，欄位大小請勿調整。
- 2.字體及字體大小請務變更(標楷體 12 號，單行間距)

作品名稱	芳香療法運用於塑身之研究	參賽學校	高英工商
作者姓名	林佩君柯麗君邵冠霖	指導教師	程苡榕
發明、創新動機及目的	<p>動機： 近年來愛美女性因資訊發達經濟基礎提升，婦女愛美追求體態之美各種方法無用其極也失去真正的健康。而以手技按摩手法結合塑身精油達到塑身之效果。</p> <p>目的： 專業按摩手法結合塑身精油針對局部肥胖，具有雕塑身材之效果作為研究目的。</p>		
作品特色與創意特質	<p>特色：手技按摩手法結合塑身精油達到塑身之效果。</p> <p>功能：物理性之不打針，不吃藥而能真正達到塑身雕塑身材完美之功能。</p>		
依據理論及原理	<p>一、</p> <p>本研究以專業按摩技法消除腹部肥胖的一個有效方法是進行腹部按摩，除可消除腹部多餘脂肪外，還可以治療消化系統、神經系統和泌尿系統的許多疾病。具有簡單易學、感覺舒適、也是懶人被動式減肥方法也可以減少心臟負擔。達到有效的特點。</p> <p>二、分析方法</p> <p>研究設計本研究之分析方法採用「真人實驗法」實驗的結果是以三週六次治療後體重和腰圍減少的百分比來呈現。</p> <p>研究工具 1、美顏美體資料卡 2、量身布尺 3、體脂肪計 4、安妮醫生辣椒減肥組 5、沐浴準備用品 6、樣本以高英工商美容科三年級學生客為研究對象。</p> <p>三、文獻探討</p> <p>肥胖的定義</p> <p>根據世界衛生組織對肥胖的標準定義為：「成年女性的體脂率若超過 30% ，成年男性超過 25% 以上者，稱為肥胖」。男性腰圍超過 90 公分（約 35.5 吋），女性腰圍超過 80 公分（約 31 吋），即可稱為肥胖</p> <p>如何預防肥胖</p> <p>一、水果要限量：少吃正餐而食用太多水果來減肥，反而會造成肥胖。</p> <p>二、三餐要定時定量，要營養均衡，並且要吃米飯：均衡的營養才能保持均勻的體型，草率的飲食習慣會破壞人體細胞的平衡，體型會跟著走樣。</p> <p>三、排便要通暢：便秘是減肥最大的敵人，有便秘問題一定要找醫師治好。</p> <p>四、睡眠要充足：不只睡眠時間要足夠長，重要的是睡眠時段要正確，晚上12 點前就寢相當重要，可除去體內的酸性物質，使人體成為弱鹼性的健康體質。</p> <p>五、女性要保持月經正常：月經的協調性是由內分泌系統所掌控，當月經失調時所隱含的意義即是內分泌失調，而內分泌是分解脂肪的原動力。</p>		

作品功用
與
操作方式

17-18 歲學生 3 種以上正確按摩手法於腹部力道適中時間 30 分一周 2 次三周 6 次 2 人測試包覆法
撫推法指推法指壓法揉捏法扣打法學生腹部之改善效果

一、研究流程







二、研究架構

17-18 歲學生 3 種
以上正確按摩手法於腹部力道適中
時間 30 分
一周 2 次
三周 6 次
2 人測試

自變項
操作者特質 技法 穴道位置 力道

包覆法
撫推法
指推法
指壓法
揉捏法
扣打法

依變項
學生腹部之改善效果

製作歷程說明 (請附圖或照片說明)	三、每一部位之按摩手法操作技巧圖解		
	手掌疊按法及波浪式推壓法	通常選取關元穴、天樞穴及中脘穴。加強腸胃活力及大腸蠕動排泄。	
	定點指壓法	從上腹到小腹定點壓穴道 期門穴中脘、天樞、關元水分等穴道 3 至 4 遍有助於排除體內多餘的水分,避免水腫、鍛鍊腹肌。	
	揉捏、深度的指推	血液、淋巴循環及神經傳導路線做特定的按摩肌肉疲勞，提振精神。	
	安撫包覆法	放鬆情緒促成身心合一舒解。主要動作依肌肉組織紋理做安撫肌肉疲勞。	
成果	A 學生身高 171cm 體重 74 公斤已超過正常體重 67 公斤，屬肥胖型因此 1-3 週塑身測量差異較明顯。B 學生身高 158cm 體重 47.5 公斤標準體重 46 公斤血液循環差，臀圍大腿產生橘皮組織屬於局部肥胖型。因此 1-3 週塑身測量差異較不明顯。		

- 備註：1.上述欄位大小可自行調整，唯字體及字體大小請務變更(標楷體 12 號，單行間距)
2.說明方示可採用文字、圖片或照片方式說明，圖片或照片請加框線，說明文字位於照片下方。
3.全部內容以 10 頁為限，超出之部份將予以刪除。