

BỘ CÔNG THƯƠNG
TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG NGHIỆP HUẾ

CHƯƠNG TRÌNH DẠY NGHỀ
TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP

Nghề: MASSAGE BODY

(Ban hành kèm theo Quyết định số 337/QĐ-CĐCNH ngày 07/8/2024 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Công nghiệp Huế)

Huế - Năm 2024

CHƯƠNG TRÌNH DẠY NGHỀ TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP

(Ban hành kèm theo Quyết định số 337/QĐ-CĐCNH ngày 07/8/2024 của Hiệu trưởng Trường Cao đẳng Công nghiệp Huế)

Tên nghề: MASSAGE BODY

Trình độ đào tạo: Sơ cấp nghề.

Đối tượng tuyển sinh: Người lao động có sức khỏe, trình độ học vấn phù hợp với nghề cần học.

Số lượng môn học, mô đun đào tạo: 03

Bằng cấp sau khi tốt nghiệp: Chứng chỉ sơ cấp.

I. MỤC TIÊU ĐÀO TẠO:

1. Kiến thức, Kỹ năng, Thái độ nghề nghiệp:

- Về kiến thức:

- Nắm vững kiến thức chăm sóc da và massage toàn thân
- Nắm vững kiến thức cơ bản về kỹ thuật thực hiện các động tác xoa, bóp, đấm...lên cơ thể của người cần được massage trên cơ thể
- Đảm bảo an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc cho khách hàng
- Lên được phác đồ chăm sóc da body chuyên biệt cho từng khách hàng cụ thể

- Về kỹ năng thực hành:

- Lựa chọn được các sản phẩm chăm sóc da phù hợp với từng loại da body
- Thực hiện đúng kỹ thuật massage
- Thực hiện thành thạo các thao tác massage chăm sóc da toàn thân
- Thực hiện công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc khách hàng

- Thái độ nghề nghiệp:

- Chăm thận, tỉ mỉ, thao tác nhanh khi thực hiện các kỹ năng
- Rèn luyện kỹ năng chăm sóc khách hàng chuyên nghiệp đảm bảo chất lượng và hiệu quả
- Không ngừng học tập nâng cao trình độ để đáp ứng với yêu cầu của nghề chăm sóc da
- Yêu ngành, yêu nghề; thái độ học tập tích cực; rèn luyện nỗ lực

2. Cơ hội việc làm: Sau khi hoàn thành khóa học trình độ sơ cấp nghề “Chăm sóc da”, học viên có thể trực tiếp tham gia lao động nghề với các nhiệm vụ:

+ Người học làm việc tại các spa, cơ sở làm đẹp, thẩm mỹ viện, khách sạn...

+ Người học có thể tiếp tục học lên trình độ cao hơn.

II. THỜI GIAN KHÓA HỌC VÀ THỜI GIAN THỰC HỌC TỐI THIỂU:

1. Thời gian khóa học và thời gian thực học tối thiểu.:

- Thời gian đào tạo: 3 tháng

- Thời gian học tập: 12 tuần
- Thời gian thực học: 300 giờ (kể cả ôn kiểm tra và thi)
- Thời gian kiểm tra hết môn: giờ

2. Phân bổ thời gian thực học tối thiểu:

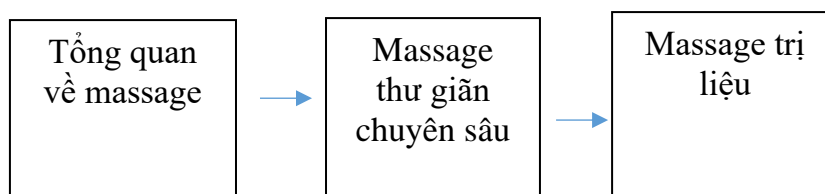
Thời gian học các môn học, mô đun đào tạo nghề tối thiểu: 300 giờ.

Thời gian học lý thuyết: 42 giờ (14%); Thời gian học thực hành: 244 giờ (81,3%).

III. DANH MỤC MÔN HỌC, MÔ ĐUN ĐÀO TẠO BẮT BUỘC, THỜI GIAN VÀ PHÂN BỐ THỜI GIAN:

Mã MH,M Đ	Tên môn học	Thời gian đào tạo (giờ)			
		Tổng số	Trong đó		
			Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
	<i>Các môn học, mô đun đào tạo nghề</i>				
MĐ01	Tổng quan về massage	60	14	44	02
MĐ02	Massage thư giãn chuyên sâu	120	14	100	06
MĐ03	Massage trị liệu	120	14	100	06
Tổng cộng		300	42	244	14

(Sơ đồ mối liên hệ và trình tự học tập hợp lý giữa các môn học)



IV. CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC, MÔ ĐUN ĐÀO TẠO:

(Nội dung chi tiết có Phụ lục kèm theo)

V. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CHƯƠNG TRÌNH DẠY NGHỀ TRÌNH ĐỘ SƠ CẤP

1. Hướng dẫn xác định danh mục các môn học, mô đun đào tạo nghề; thời gian, phân bổ thời gian và chương trình cho môn học, mô đun đào tạo nghề:.

- Môn học ký hiệu MH
- Mô đun ký hiệu MĐ

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

- Trong quá trình giảng dạy, giáo viên sử dụng dụng cụ, trang thiết bị và phiêi liệu, trình chiếu để giới thiệu rõ về cấu trúc làn da, các loại da, phân tích da, phương pháp soi da và chăm sóc da cơ bản, quy trình hoàn thiện chăm sóc da để làm sinh động bài giảng.

- Nên phân nhóm học viên trong quá trình học tập để trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề.

- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác tạo kỹ năng cho người học khi học tập.

2. Hướng dẫn kiểm tra kết thúc khoá học

Số TT	Môn kiểm tra	Hình thức kiểm tra	Thời gian kiểm tra
	Kiến thức, kỹ năng nghề: - Lý thuyết nghề - Thực hành nghề	Bài thi thực hành tổng hợp	Không quá 150 phút

KT. HIỆU TRƯỞNG

PHÓ HIỆU TRƯỞNG

**CHƯƠNG TRÌNH MÔĐUN
TỔNG QUAN MASSAGE BODY
Mã số môn học: MĐ01**

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: ... /QĐ-CĐCNH, ngày ... tháng ... năm 20... của
Hiệu trưởng trường Cao đẳng Công nghiệp Huế)*

CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN TỔNG QUAN MASSAGE BODY

Mã số mô đun: MĐ01

Thời gian mô đun: 60 giờ

(Lý thuyết: 15 giờ; Thực hành: 45 giờ)

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN

- Vị trí mô đun:

+ Là mô đun chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Sơ cấp nghề Massage body

+ Mô đun được bố trí dạy đầu tiên trước khi giảng dạy các mô đun khác trong chương trình đào tạo Sơ cấp nghề Massage body.

- Tính chất mô đun:

II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

+ Nắm bắt được những kiến thức cơ bản về massage, lợi ích và các loại hình massage.

+ Nắm rõ được các vấn đề về da toàn thân và phương pháp điều trị.

+ Nắm được cách chăm sóc da toàn thân cho bản thân và người thân.

+ Thực hiện vệ sinh khu vực làm đẹp và bảo quản thiết bị ở spa

III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên bài, mục	Thời gian			
		Tổng Số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Bài 1: Kiến thức cơ bản về an toàn, vệ sinh lao động trong ngành spa 2.1 Kiến thức cơ bản về các yếu tố nguy hiểm, có hại tại nơi làm việc và các biện pháp phòng ngừa. 2.2. Nội quy an toàn, vệ sinh lao động trong các cơ sở làm đẹp 2.3. 5S - 5S khu vực học lý thuyết - 5S khu vực học thực hành - 5S khu vực ngoại cảnh - 5S spa	5	5		
2	Bài 2: Tổng quan về massage 2.1. Khái niệm 2.2. Phân loại 2.3. Lợi ích 2.4. Thiên cân bằng thân tâm	18	5	13	
3	Bài 3: Chăm sóc da và điều trị da body 2.1.Chăm sóc da body 2.2. Điều trị da body	18	2	16	

4	Bài 4 : Kỹ thuật massage body 2.1.Luyện cơ tay 2.2.Kỹ thuật xoa vuốt, day miết, nắn bóp, đấm rung...	17	2	15	
5	Kiểm tra	2	0	0	2
	Tổng cộng	60	14	44	2

2. Nội dung chi tiết

Bài 1: **Kiến thức cơ bản về an toàn, vệ sinh lao động trong các cơ sở làm đẹp**

Thời gian: 5 giờ

1. Mục tiêu của bài: Trình bày được các kiến thức liên quan đến vệ sinh an toàn lao động tại các cơ sở làm đẹp

2. Nội dung bài:

2.1. Kiến thức cơ bản về các yếu tố nguy hiểm, có hại tại nơi làm việc và các biện pháp phòng ngừa.

2.2. Nội quy an toàn, vệ sinh lao động trong các cơ sở làm đẹp

2.3. 5S - 5S khu vực học lý thuyết - 5S khu vực học thực hành - 5S khu vực ngoại cảnh - 5S spa

Bài 2: **Tổng quan về massage**

Thời gian: 18 giờ

1. Mục tiêu của bài: Học sinh nắm kiến thức cơ bản về massage, các loại hình massage và lợi ích của massage

2. Nội dung bài:

2.1. Khái niệm

2.2. Phân loại

2.3. Lợi ích

2.4. Thiên cân bằng thân tâm

Bài 3: **Chăm sóc da và điều trị da body**

Thời gian: 18 giờ

1. Mục tiêu của bài: Học sinh phải hiểu và nắm kiến thức cơ bản về da body và một số phương pháp điều trị da body cơ bản.

2. Nội dung bài:

2.1.Chăm sóc da body

2.1.1. Massage body

2.1.2. Khám da

2.1.3. Phương pháp chăm sóc da body

2.2. Điều trị da body

2.2.1. Tẩy tế bào chết da body

2.2.2. Tẩy thâm vùng dưới cánh tay

2.2.3. Chăm sóc da mụn trên cơ thể

2.3.4. Rạn da vùng bụng

Bài 4: **Kỹ thuật massage body**

Thời gian: 17 giờ

1. Mục tiêu của chương: Học sinh hiểu và nắm các kỹ thuật massage body cơ bản

2. Nội dung chương:

2.1.Luyện cơ tay

2.2. Kỹ thuật xoa vuốt, day miết, nắn bóp, đấm rung...

Kiểm tra

Thời gian: 2 giờ

IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

1. Phòng học thực hành
2. Trang thiết bị máy móc: Bàn ghế giáo viên và sinh viên, máy chiếu hoặc ti vi, hệ thống ánh sáng, quạt, giường massage...
3. Học liệu, dụng cụ, nguyên vật liệu: Đối với giảng viên (Tài liệu và dụng cụ giảng dạy), đối với sinh viên (Giáo trình, bút, vở, ...) và các vật liệu chuyên ngành.
4. Các điều kiện khác:

V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

Đánh giá kiểm tra vấn đáp kết hợp giữa lý thuyết và thực hành trong quá trình thực hiện các bài trong mô đun. Yêu cầu đạt được các mục tiêu của từng bài trong mô đun.

– Về kiến thức: Người học nắm rõ những kiến thức nền tảng về da cơ thể, các vấn đề về da và phương pháp điều trị. Đặc biệt học viên nắm chắc kiến thức về cách chăm sóc da body cơ bản theo đúng chuẩn y khoa, vệ sinh sạch sẽ không gian thoải mái tại khu vực làm đẹp.

– Về kỹ năng:

- + Người học sẽ hiểu về da và các cần đề cơ bản về da cơ thể
- + Hiểu về các yếu tố sức khỏe hỗ trợ cho việc làm đẹp da
- + Biết vệ sinh khu vực spa đúng tiêu chuẩn.

– Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Tạo lập thái độ trung thực, nghiêm túc, chính xác trong tư duy khoa học và thao tác chuyên môn.

VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

1. Phạm vi áp dụng chương trình: Áp dụng cho trình độ sơ cấp
2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập mô đun:

- Giáo viên trước khi dạy cần căn cứ vào nội dung tổng quát của mô đun và nội dung của từng bài học, chuẩn bị đầy đủ các điều kiện thực hiện bài học để đảm bảo chất lượng giảng dạy.

- Trong quá trình giảng dạy, giáo viên sử dụng dụng cụ, trang thiết bị và phiê liệu, trình chiếu để giới thiệu rõ về phương pháp chăm sóc da cơ thể để làm sinh động bài giảng.

- Nên phân nhóm học viên trong quá trình học tập để trao đổi kiến thức và kỹ năng nghề.

- Giáo viên kèm cặp, uốn nắn trực tiếp các thao tác tạo kỹ năng cho người học khi học tập.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

4. Tài liệu tham khảo:

- Cẩm nang hướng dẫn và thực hành Massage, Nhà xuất bản lao động, 2018
- Rosalind Widdowson , Massage phục hồi và tăng cường sức khỏe, Nhà xuất bản văn hóa thông tin, 2019

5. Ghi chú và giải thích (nếu có):

CHƯƠNG TRÌNH MÔN HỌC
MASSAGE THƯ GIÃN CHUYÊN SÂU
Mã số môn học: MĐ02

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: ... /QĐ-CĐCNH, ngày ... tháng ... năm 20... của
Hiệu trưởng trường Cao đẳng Công nghiệp Huế)*

CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN MASSAGE THƯ GIÃN CHUYÊN SÂU

Mã số mô đun: MĐ02

Thời gian mô đun: 120 giờ

(Lý thuyết: 14 giờ; Thực hành: 106 giờ)

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN

- Vị trí mô đun:

+ Là mô đun chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Sơ cấp nghề Massage body.

+ Mô đun được bố trí dạy đầu tiên trước khi giảng dạy mô đun Massage trị liệu trong chương trình đào tạo Sơ cấp nghề Massage body.

- Tính chất mô đun:

+ Mô đun Massage thư giãn chuyên sâu là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

-Về kiến thức: Người học sẽ được trang bị những kiến thức cơ bản về kỹ thuật thực hiện các động tác xoa, bóp, nặn, chà,...lên cơ thể của người cần được massage tại những vị trí như cổ, vai gáy,tay chân, đùi, lưng. Các thao tác này sẽ được thực hiện lặp đi lặp lại để giúp được thư giãn, thoải mái không còn cảm thấy mệt mỏi.

-Về kỹ năng: có thể làm chủ các kỹ năng massage theo một số mẹo đơn giản; thực hành thành thạo được bài massage theo chủ đề: đầu; vai gáy, lưng, tay, chân; thực hiện công tác an toàn và vệ sinh khu vực làm đẹp trong quá trình massage và bảo quản thiết bị ở spa.

-Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Tạo lập thái độ trung thực, nghiêm túc, chính xác. Xây dựng được các kỹ năng cơ bản về thực hành, tổ chức, rèn luyện tính tự giác, tích cực, tinh thần và thể chất luôn cân bằng, bình tĩnh.

III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên bài, mục	Thời gian			
		Tổng Số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Bài 1. Massage đầu-cổ-vai gáy	35	4	30	1
2	Bài 2. Massage Lưng	40	5	33	2
3	Bài 3. Massage Tay-chân	45	5	37	3
	Tổng cộng	120	14	100	6

2. Nội dung chi tiết

Bài 1: Massage đầu-cổ-vai gáy

Thời gian:35 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác; Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage đầu, cổ, vai gáy.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- dụng cụ cần thiết
 2. Hướng dẫn quy trình massage (kỹ thuật, các lưu ý)
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện.
- Kiểm tra

Bài 2. Massage Lưng

Thời gian:40 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage lưng.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- dụng cụ cần thiết
 2. Hướng dẫn quy trình massage (kỹ thuật, các lưu ý)
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện.
- Kiểm tra

Bài 3. Massage Tay-chân

Thời gian:45 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage tay- chân.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- dụng cụ cần thiết
 2. Hướng dẫn quy trình massage (kỹ thuật, các lưu ý)
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện.
- Kiểm tra

IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

- Nguyên vật liệu:
 - + Bộ sản phẩm chăm sóc, massage cho body, các vật liệu chuyên ngành.
- Dụng cụ và trang thiết bị:
 - + Máy soi da, tivi, máy xông hơi, giường massage
 - + Máy tính, máy chiếu

- Học liệu:
 - + Tài liệu môn học;
 - + Vở; viết; tài liệu; bảng; bút viết bảng, các tài liệu liên quan khác
- Các nguồn lực khác:
 - + Phòng học thực hành chuyên môn;
 - + Trang phục thực hành

V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

-Đánh giá thông qua 6 bài kiểm tra trong quá trình thực hiện các bài trong mô đun. Yêu cầu đạt được các mục tiêu của từng bài trong mô đun. Yêu cầu đánh giá trong các bài thực hành: thực hiện thành thạo việc massage đúng yêu cầu, đúng kỹ thuật; kỹ năng giao tiếp và thái độ trong quá trình thực hiện.

- Kiến thức: Xuất phát từ những động tác xoa bóp, massage cơ bản dựa trên những quan sát và hình thành kiến thức tổng quan hiểu được các phương pháp massage sẽ tập trung vào việc thư giãn toàn thân, trấn an về mặt tinh thần; cách xoa bóp tại những nơi có tác động hiệu quả cảm nhận sự thoải mái.

- Kỹ năng: vận dụng chính xác các kỹ thuật massage khác nhau và biết cách tương tác với khách hàng để biết họ có cảm thấy thoải mái hay không; Có thể thực hiện được việc massage phần cổ, vai gáy, tay, chân, lưng một cách nhuần nhuyễn. Thực hiện đảm bảo công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc, massage.

-Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Có ý thức học tập tốt, chủ động, chịu khó rèn luyện tay nghề

+ Có thái độ nghiêm túc, tinh thần tự học cao, tích cực tham gia hoạt động nhóm

+ Hoàn thành các bài tập thực hành theo yêu cầu của giảng viên.

VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

1. Phạm vi áp dụng chương trình: Áp dụng cho trình độ sơ cấp, ngành Massage body.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

-Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Trong quá trình giảng dạy có thể vận dụng giữa lý thuyết và thực hành. Áp dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy khác nhau như (trình bày, diễn giải, chứng minh, thảo luận và làm việc nhóm; đặc biệt chú ý liên hệ thực tế và phát huy tính tích cực của học sinh...).

+ Giảng viên hướng dẫn học sinh nhận thức kiến thức về lý thuyết và những kiến thức thực hành bổ sung cho phần kiến thức lý thuyết đã học. Giảng viên thực hiện thao tác mẫu chậm rãi có tính khoa học và logic để học sinh thực hiện theo.

+ Giảng viên khuyến khích thái độ tự tin và mạnh dạn của học sinh trong thực hành và giúp họ tự kiểm tra việc thực hiện của chính bản thân; Giảng viên kiểm tra xem các kỹ năng mà sinh học thực hiện đã đạt yêu cầu chưa.

- Đối với người học:

+ Học sinh tìm hiểu trước tài liệu, tích cực trao đổi thảo luận, hoạt động nhóm mở rộng kiến thức và tìm hiểu thêm một số tài liệu liên quan đến mô đun này.

+ Học sinh phải hoàn thành một sản phẩm sau khi kết thúc một bài học và giảng viên có đánh giá kết quả của sản phẩm đó.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

4. Tài liệu tham khảo:

[1]. Massage phục hồi và tăng cường sức khỏe, Nhà xuất bản văn hóa thông tin, tác giả:

Rosalind Widdowson

[2]. Cẩm nang hướng dẫn và thực hành Massage, nhà xuất bản lao động

[3]. Massage thư giãn và trị bệnh, Nhà xuất bản mỹ thuật, tác giả Wendy Kavanagh

[4]. Kỹ thuật thực hành massage y học – phục hồi massage thư giãn, nhà xuất bản phụ nữ

5. Ghi chú và giải thích (nếu có):

CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN

Tên mô đun: Massage trị liệu

Mã số mô đun: MĐ03

*(Ban hành kèm theo Quyết định số: ... /QĐ-CĐCNH, ngày ... tháng ... năm 20... của
Hiệu trưởng trường Cao đẳng Công nghiệp Huế)*

CHƯƠNG TRÌNH MÔ ĐUN MESSAGE TRỊ LIỆU

Mã số mô đun: MĐ03

Thời gian mô đun: 120 giờ

(Lý thuyết: 14 giờ; Thực hành: 106 giờ)

I. VỊ TRÍ, TÍNH CHẤT CỦA MÔ ĐUN

- Vị trí mô đun:

+ Là mô đun chuyên môn nghề trong chương trình môn học, mô đun đào tạo trình độ Sơ cấp nghề Massage body.

+ Mô đun được bố trí dạy ngay sau khi học xong mô đun Massage thư giãn chuyên sâu trong chương trình đào tạo Sơ cấp nghề Massage body.

- Tính chất mô đun:

+ Mô đun Massage trị liệu là mô đun tích hợp giữa lý thuyết và thực hành trực tiếp trên người mẫu.

II. MỤC TIÊU MÔ ĐUN:

-Về kiến thức: Người học sẽ được trang bị những kiến thức cơ bản về kỹ thuật thực hiện massage với tinh dầu, đá nóng, thảo dược, nén, hồng ngoại lên cơ thể của người tại những vị trí như cổ, vai gáy, tay chân, đùi, lưng. Các thao tác này sẽ được thực hiện lặp đi lặp lại để giúp được thư giãn, thoải mái không còn cảm thấy mệt mỏi.

-Về kỹ năng: có thể làm chủ các kỹ năng massage theo một số mẹo đơn giản; thực hành thành thạo được bài massage cổ vai gáy, tay chân, đùi lưng với tinh dầu, đá nóng, thảo dược, nén, hồng ngoại; thực hiện công tác an toàn và vệ sinh khu vực làm đẹp trong quá trình massage và bảo quản thiết bị ở spa.

-Về năng lực tự chủ và trách nhiệm: Tạo lập thái độ trung thực, nghiêm túc, chính xác. Xây dựng được các kỹ năng cơ bản về thực hành, tổ chức, rèn luyện tính tự giác, tích cực, tinh thần và thể chất luôn cân bằng, bình tĩnh.

III. NỘI DUNG MÔ ĐUN:

1. Nội dung tổng quát và phân bổ thời gian:

Số TT	Tên bài, mục	Thời gian			
		Tổng Số	Lý thuyết	Thực hành	Kiểm tra
1	Bài 1. Massage tinh dầu	25	4	20	1
2	Bài 2. Massage đá nóng	25	4	20	1
3	Bài 3. Massage thảo dược	25	4	20	1
4	Bài 3. Massage nén	25	4	20	1
5	Bài 3. Massage hồng ngoại	20	2	17	1
	Tổng cộng	120	18	97	5

2. Nội dung chi tiết

Bài 1: Massage tinh dầu

Thời gian:25 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác; Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage với tinh dầu.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- máy móc dụng cụ
 2. Hướng dẫn quy trình massage
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện với tinh dầu
- Kiểm tra

Bài 2. Massage đá nóng

Thời gian:25 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage đá nóng.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- máy móc dụng cụ
 2. Hướng dẫn quy trình massage
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện với đá nóng
- Kiểm tra

Bài 3. Massage thảo dược

Thời gian:25 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage thảo dược.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- máy móc dụng cụ
 2. Hướng dẫn quy trình massage
 - 3 Quan sát.
 - 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
 - 5 Thực hành bài massage hoàn thiện với thảo dược
- Kiểm tra

Bài 4. Massage nén

Thời gian:25 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage nén.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- máy móc dụng cụ
2. Hướng dẫn quy trình massage
- 3 Quan sát.
- 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
- 5 Thực hành bài massage hoàn thiện với nền

Kiểm tra

Bài 5. Massage hồng ngoại

Thời gian: 20 giờ

Mục tiêu: Quan sát và làm theo theo động tác, Thực hành được các động tác cơ bản theo lời hướng dẫn của giáo viên; Thực hiện được các kỹ thuật, yêu cầu chính xác của động tác, Thực hiện hoàn chỉnh tổng thể kỹ thuật thực hiện bài massage hồng ngoại.

- 1 Chuẩn bị vật liệu- máy móc dụng cụ
2. Hướng dẫn quy trình massage
- 3 Quan sát.
- 4 Thực hành được các động tác trong chuỗi bài massage
- 5 Thực hành bài massage hoàn thiện với hồng ngoại

Kiểm tra

IV. ĐIỀU KIỆN THỰC HIỆN MÔ ĐUN

- Nguyên vật liệu:
 - + Bộ sản phẩm chăm sóc, các vật liệu chuyên ngành: tinh dầu, thảo dược, nền...
- Dụng cụ và trang thiết bị:
 - + Máy soi da, tivi, máy xông hơi, giường massage, đá, máy chiếu tia hồng ngoại
 - + Máy tính, máy chiếu
- Học liệu:
 - + Tài liệu môn học;
 - + Vở; viết; tài liệu; bảng; bút viết bảng, các tài liệu liên quan khác
- Các nguồn lực khác:
 - + Phòng học thực hành chuyên môn;
 - + Trang phục thực hành

V. PHƯƠNG PHÁP VÀ NỘI DUNG ĐÁNH GIÁ

-Đánh giá thông qua 5 bài kiểm tra trong quá trình thực hiện các bài trong mô đun. Yêu cầu đạt được các mục tiêu của từng bài trong mô đun. Yêu cầu đánh giá trong các bài thực hành: thực hiện thành thạo việc massage dùng tay hay một số dụng cụ khác như đá nóng, hồng ngoại... đúng yêu cầu, đúng kỹ thuật; kỹ năng giao tiếp và thái độ trong quá trình thực hiện.

- Kiến thức: Xuất phát từ việc massage cơ thể kết hợp các vật liệu tinh dầu, đá nóng, nền, thảo dược, hồng ngoại dựa trên những quan sát và hình thành kiến thức tổng quan hiểu được các phương pháp massage sẽ tập trung vào việc thư giãn toàn thân, trấn an về mặt tinh thần đem lại sự thoải mái.

- Kỹ năng: vận dụng chính xác các kỹ thuật massage và biết cách tương tác với khách hàng để biết họ có cảm thấy thoải mái hay không; Có thể thực hiện được việc massage tinh dầu, đá nóng, nến, thảo dược, hồng ngoại một cách nhuần nhuyễn để xoa bóp các mô và cơ bắp giúp cơ thể thư giãn và hỗ trợ điều trị một số vấn đề sức khỏe. Thực hiện đảm bảo công tác an toàn và vệ sinh trong quá trình chăm sóc, massage.

- Năng lực tự chủ và trách nhiệm:

+ Có ý thức học tập tốt, chủ động, chịu khó rèn luyện tay nghề

+ Có thái độ nghiêm túc, tinh thần tự học cao, tích cực tham gia hoạt động nhóm

+ Hoàn thành các bài tập thực hành theo yêu cầu của giảng viên.

VI. HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN MÔ ĐUN:

1. Phạm vi áp dụng chương trình: Áp dụng cho trình độ sơ cấp, ngành Massage trị liệu.

2. Hướng dẫn về phương pháp giảng dạy, học tập môn học:

- Đối với giáo viên, giảng viên:

+ Trong quá trình giảng dạy có thể vận dụng giữa lý thuyết và thực hành. Áp dụng linh hoạt các phương pháp giảng dạy khác nhau như (trình bày, diễn giải, chứng minh, thảo luận và làm việc nhóm; đặc biệt chú ý liên hệ thực tế và phát huy tính tích cực của học sinh...).

+ Giảng viên hướng dẫn học sinh nhận thức kiến thức về lý thuyết và những kiến thức thực hành bổ sung cho phần kiến thức lý thuyết đã học. Giảng viên thực hiện thao tác mẫu chậm rãi có tính khoa học và logic để học sinh thực hiện theo.

+ Giảng viên khuyến khích thái độ tự tin và mạnh dạn của học sinh trong thực hành và giúp họ tự kiểm tra việc thực hiện của chính bản thân; Giảng viên kiểm tra xem các kỹ năng mà sinh học thực hiện đã đạt yêu cầu chưa.

- Đối với người học:

+ Học sinh tìm hiểu trước tài liệu, tích cực trao đổi thảo luận, hoạt động nhóm mở rộng kiến thức và tìm hiểu thêm một số tài liệu liên quan đến mô đun này.

+ Học sinh phải hoàn thành một sản phẩm sau khi kết thúc một bài học và giảng viên có đánh giá kết quả của sản phẩm đó.

3. Những trọng tâm cần chú ý:

4. Tài liệu tham khảo:

[1]. Massage phục hồi và tăng cường sức khỏe, Nhà xuất bản văn hóa thông tin, tác giả:

Rosalind Widdowson

[2]. Cẩm nang hướng dẫn và thực hành Massage, nhà xuất bản lao động

[3]. Massage thư giãn và trị bệnh, Nhà xuất bản mỹ thuật, tác giả Wendy Kavanagh

[4]. Kỹ thuật thực hành massage y học – phục hồi massage thư giãn, nhà xuất bản phụ nữ

5. Ghi chú và giải thích (nếu có):