

# 課程名稱 | 養生與自我推拿-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 951-1241

授課老師 | 許祥清

最高學歷 / 空中專科學校 企業管理科

相關學經歷 / 屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、耕聖中醫診所/針灸、推拿講師、仁德社區大學、南關社區大學

現職 / 台南社大講師、南關社大講師、仁德社大講師

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年03月08日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

是一門著重實際自我推拿演練技巧，穴位認識及應用，配合中藥與飲食療法，確實達到學以致用的課程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

如果你具備體力與耐心，愛護自己，珍惜生命，歡迎你修課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

( 1 ) 配合講義解說。( 2 ) 實際操作  
( 3 ) 認識自己的身體。( 4 ) 穴位的活用。  
( 5 ) 達到身體保健、預防疾病擴大的目的。

4. 如何取得學分？( 評量方式 )

出席率、實務檢測。

招生人數 | 35 人 ( 若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。 )

學分收費 | 3 學分 3000 元 ( 18 週課程 / 一次上課 3 小時 )

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2006-03-05 晚上07:00~09:50	認識推拿給(一)手部穴位	(1)推拿小面積手法介紹，(2)推拿運動防止受傷法則。
2	2006-03-12 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法概說(一)	有血虛症：選用一性平補血藥。
3	2006-03-19 晚上07:00~09:50	認識五臟六腑(一)	如何調整臟腑、促進循環、增強抗病。
4	2006-03-26	認識推拿(二)	(1)推拿大面積手法介紹，(2)患者什麼時候不能推拿。

	晚上07:00~09:50	腳部穴位	
5	2006-04-02 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法 概說(二)	有血瘀症：選用一性平行血藥。
6	2006-04-09 晚上07:00~09:50	認識任脈、督脈 (二)	(1)任脈整治六陰經絡。(2)督脈整治六陽經絡。
7	2006-04-16 晚上07:00~09:50	認識推拿(三) 胸背部穴位	(1)推拿扣擊類手法介紹。(2)推拿對人體的影響及基本作用。
8	2006-04-23 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法 概說(三)	有濕滯証：選用一性平利濕藥。
9	2006-04-30 晚上07:00~09:50	認識手三陽經絡 (三)	(1)手陽明大腸經(2)手太陽小腸經(3)手少陽三焦經。
10	2006-05-07 晚上07:00~09:50	認識推拿(四) 面頸部穴位	推拿摩擦類手法介紹(2)肌肉病變介紹。
11	2006-05-14 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法 概說(四)	有氣滯症：選用一性平行氣藥。
12	2006-05-21 晚上07:00~09:50	認識手三陰經絡 (四)	手太陰肺經(2)手少陰心經(3)手厥陰心包經。
13	2006-05-28 晚上07:00~09:50	認識推拿(五) 腹部穴位	(1)推拿擠壓類手法介紹。(2)治療部位的選擇。
14	2006-06-04 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法 概說(五)	有氣虛症：選用一性平補氣藥
15	2006-06-11 晚上07:00~09:50	認識足三陽經絡 (五)	(1)足陽明胃經、(2)足太陽膀胱經、(3)足少陽膽經。
16	2006-06-18 晚上07:00~09:50	認識推拿(六) 胸部穴位	(1)預防中風(2)休克、昏迷如何處理 (3)冰水對人體的影響。
17	2006-06-25 晚上07:00~09:50	中藥與飲食療法 概說(六)	有陰虛症：選用一性平補陰藥。
18	2006-07-02 晚上07:00~09:50	認識足三陰經絡 (六)	(1)足太陰脾經(2)足少陰腎經(3)足厥陰肝經。