

課程名稱 | 養生與自我推拿(早上班)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1001-1001TN1

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 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2011年03月09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

1. 順應自然環境的變化、給予學生最正確保養的方法，以達到健康為目的。
2. 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？

如果你具備孝順心與耐心，愛護自己，珍惜生命，歡迎全家人修課。

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。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠

著，達觀出版

招生人數 | 40 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	2011-03-09 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-健腦	1. 健腦養神經絡按摩法 2. 面、耳部的穴位 3. 按揉風池穴
2	2011-03-16 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-頭腳	1. 按揉太陽穴 2. 按揉太沖穴

			3. 點按攢竹穴
3	2011-03-23 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-頭部	1. 按百會穴 2. 按揉風府穴 3. 四指合圍
4	2011-03-30 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-健脾益腎	1. 健脾益腎經絡按摩法 2. 健脾和胃法 3. 雙掌揉神闕穴
5	2011-04-06 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腹部	1. 按摩中腕穴 2. 捏天樞穴 3. 循脇摩腹
6	2011-04-13 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腰部	1. 益腎固本法 2. 切刺腎俞穴 3. 按揉腰眼穴
7	2011-04-20 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-眼部、耳部	1. 聰耳明目經絡按摩法 2. 抹眼臉 3. 捻聽宮穴 4. 按睛明穴
8	2011-04-27 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腹部	1. 摩腹調氣經絡按摩法. 2. 推按中腕穴 3. 分撫脇肋 4. 指推側腹 5. 運脾健胃
9	2011-05-04 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腰背	1. 捏脊益壽經絡按摩法 2. 心俞穴、肝俞穴、腎俞穴、大腸俞穴 3. 命門穴、身柱穴、大椎穴
10	2011-05-11 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 鼻部健美經絡按摩法 2. 推摩迎香法 3. 捏壓鼻根法
12	2011-05-25 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-頭部	1. 頭髮健美穴位按摩 2. 指梳頭髮 3. 五指按穴
13	2011-06-01 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 顏面美容穴位按摩 2. 擦面部穴位 3. 旋擦面部穴位
14	2011-06-08 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 按揉承泣穴 2. 按地倉穴 3. 按揉承漿穴
15	2011-06-15 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 眼部美容穴位按摩 2. 擠壓睛明穴 3. 分抹眼臉
16	2011-06-22 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-臉部	1. 齒部健美穴位按摩 2. 叩齒法 3. 按齒跟法
17	2011-06-29 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腳部	1. 足部按摩 2. 浴足 3. 摩腳
18	2011-07-06 上午09:00~11:50	經絡按摩可益壽 延年-腳部	1. 甩腿 2. 搓揉腿肚 3. 高抬腳