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、屏東潮洲永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、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.按摩中脘穴 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.推按中脘穴 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.分抹眼瞼
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.摩脚
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.高抬脚