

# 課程名稱 | 活絡足體養生班(7:30成功校區上課)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1031-4114

授課老師 | 薛景博

最高學歷/ 台南市私立崑山工專畢業

相關學經歷/ 民俗調理業「傳統整復推拿技術士」證照 國家考試合格  
南台科技大學推廣教育 經絡舒壓調理按摩班 講師  
遠東科技大學休閒運動管理系 民俗調理業界 講師  
台南社區大學 經絡調理按摩班 後甲班 講師  
台南社區大學 鹽程分校 經絡調理按摩班 講師  
台南社區大學 台江分校 海尾朝皇宮 經絡腳底按摩班 講師  
台南社區大學 台江分校 中州寮保安宮 經絡按摩班 講師  
台南市遠東科大附設樂齡大學 舒壓按摩 DIY課程 講師  
台南市永康社教中心 經絡按摩養生班 講師  
台南市政府勞工學苑 經絡按摩紓壓與保健課程 講師  
台南市安定區華美光學科技股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師  
台南市佳里區強新工業股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師  
台南市北區好思佳粧業股份有限公司 經絡按摩紓壓保健課程講師  
台南市麻豆區新舜營造公司 經絡按摩保健課程講師  
台南市東區樂齡學習中心 樂齡經絡按摩課程 講師  
台南市南化區樂齡社區關懷據點 健康促進課程講師  
台南市東寧教會社區關懷據點 樂齡紓壓自我按摩課程 講師  
台南市新化區豐榮里 紓壓自我經絡按摩課程 講師  
台南市安南區海佃里 健康促進日 樂齡自我紓筋按摩課程 講師  
台南市富鏡實業(股)公司 全身紓壓按摩健康課程 講師  
台南市梅花里 社區推廣(經絡腳底按摩課程) 講師  
台南市美好教會 足體養生課程 講師  
曾受邀至以下公私立機構單位公司，舉辦員工教育訓練或研習主題：  
健康，從經絡按摩做起、經絡舒壓按摩、經絡按摩保健、「  
經絡舒壓」健康DIY、樂齡經絡按摩課程、頭肩頸與四肢自我按摩、  
孝親互動舒緩按摩、經絡按摩與日常保健、樂齡健康促進按摩法、淺談成為  
(民俗調理技術士)應俱備條件  
曾受邀至以下公私立機構單位公司，舉辦員工教育訓練  
台南地檢署更生輔導志工精進訓練課程  
台南科技園區 愛迪克科技股份有限公司  
台南市政府社會局新營區社會福利中心 志工在職訓練  
台南市東區天主教羅蘭青少年中心  
台南市安定區華美光學科技股份有限公司  
台南市佳里區強新工業股份有限公司  
台南市北區好思佳粧業股份有限公司  
台南市麻豆區 新舜營造公司  
台南市東寧教會社區關懷據點

台新銀行台南西門分行、海佃分行貴賓健康促進講座  
友達光電科技有限公司台南廠 員工教育訓練  
台南市兒童福利中心志工研習  
國立成功大學水工試驗所第四河川局防汛志工研習  
經濟部嘉義產業創新研發中心第五河川局防汛志工研  
台南大學附屬啟聰學校孝親日  
安南區公所戶政課教育訓練  
台南市遠東科大附設樂齡大學  
國泰人壽台南退休員工聯誼會  
彭婉如基金會台南、高雄幹部年度教育訓練  
彭婉如基金會台南市、高雄市家事從業社區服務人員職業工會教育訓練  
彭婉如基金會台南市 月子媽媽教育訓練  
日勝銀行安平分行、東門分行  
台灣康肯環保設備公司  
御手國醫按摩養生連鎖企業員工教育訓練  
台南市富鏡實業(股)公司員工教育訓練  
亦思科技公司台南南科分部  
台南市北區美好教會  
海尾朝皇宮健康促進日 、中洲寮保安宮健康促進日  
台南市歸仁區歸仁里活動中心 台南市南區文南里活動中心  
新化區豐榮里活動中心 南區國宅社區發展學會 北區振興里活動中心  
南區南華里社區活動中心 北區勝安里社區發展協會 南區明亮里活動中心  
教學成果  
台南社區大學112年上學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學111年下學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學111年上學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學110年下學期教學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學109下學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學109上學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎  
台南社區大學107下學年教與學博覽會 榮獲 最佳節目獎  
台南社區大學107上學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學展演獎  
台南社區大學105學年教與學博覽會 榮獲最佳教學展演獎  
台南社區大學104學年教與學博覽會 榮獲 最佳教學獎  
台南社區大學103學年教與學博覽會 榮獲 最佳教學展演獎  
112年度 學員疫後參與後甲社區長照關懷據點公益按摩服務  
108年度 學員參與各社區長照關懷據點公益按摩服務成果  
12/21中洲寮保安宮廟前廣場 12/14鹿耳門天后宮廟前廣場  
11/17佳里區禮化社區活動中心 10/20永康區鹽洲社區活動中  
8/25安南區海佃里里民活動中心 8/18東區東光里里民活動中心  
7/21後甲里里民活動中心 6/23東區大福里里民活動中心

現職/ 端美 傳統整復推拿 工作室負責人

上課時間 每週一晚上07:30-09:20 第一次上課日期 2014年03月03日 (星期一)



## 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

隨著人類愈文明，科技愈進步，醫療水平雖提高但人的身體並未隨著更健康；知書不達理，功利社會教育擾亂人心，例如最近的九月政爭、塑化劑風波、毒澱粉事件、到近日爆發的黑心食用油事件，整個社會充斥種種的負面新聞，導致人們七情不調，心理影響生理的運作，憂鬱使人健康亮起了紅燈，如何讓人生活有幸福感、樂活、健康、自在、是大家共同努力追求的目標。

俗說：「人老腳先老」足部是人的第二顆心臟，足部健康的人可自由行走活動，反之、困臥在家足不出戶無法與人互動或運動等...結果使人身體與精神日趨萎靡而百病叢生，有鑑於此，在上學期的課程我增加足底按摩、笑笑功與脊椎伸展操等三大元素、然而新增這些內容顯然受到學員們的歡迎，學員對這些課程的喜好與迴響由上課中持續維持約九成的上課出席率可見之，尤其是「笑笑功」讓人暫時拋開煩惱而忘情開懷大笑，「兒歌哈哈頌」使人返老還童，經常大笑可調和身心、活絡細胞、增強免疫力、無任何副作用、老少咸宜值得學習與推廣，成立社大「愛笑俱樂部」推廣到各社區也是我未來努力的目標之一。

本學期將持續著重於加深加廣適合初學者學習的活絡足體養生推拿與不用記穴道就可舒緩全身的人體反射區鬆筋推拿法及孝親按摩等技能，讓學員樂活學習並引導學員善盡公民責任推己及人，走入社區推廣服務來溫暖長輩們的心，讓自己及家人健康、社會更健康、和諧、快樂。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

歡迎初學者或參加過養生推拿的舊生對本課程有興趣，且具服務熱忱、孝順父母、友愛親友的成人皆可報名參加。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

- 1、前半段做課程電腦powerpoint圖像解說，後半段熱身養身操與學員互相推拿操作練習。
- 2、學員可體驗人體結構與養生知識互相體驗人體鬆筋的奧秘與腳底按摩法，例如：不良不良生活習慣與錯誤姿勢的改正，正確的飲食觀念、壓力的紓緩方法等...
- 3、自我養生「3.3.3.3」健康加分〈台語〉「鬆，鬆.鬆.鬆」讓學員熟練三種養生氣功(抖濁功、甩手功、笑笑功)，三種足體按摩方法(人體反射區鬆筋法、足底按摩法、孝親按摩法)，三種活絡足體健康操(五三一五經絡養生操、頭肩頸九式鬆筋操、十式脊椎伸展操)，三種核心肌力訓練(慢伏地挺身、慢抬臀、慢下蹲)。

### 4. 如何取得學分？(評量方式)

- 1、學生出席率要超過三分之二。
- 2、學生要通過學期末現場小測驗達60分者。
- 3、回家要服務家人或親友至少各1人請拍照為證或上課時提出心得報告。
- 4、參與社區服務。

### 5. 備註&推薦書目

吳神父簡易足部建康法\_文經社出版(含按摩棒)定價300元

#### 【停課公告】

103年4月4日(五)婦幼節、103年4月5日(六)、103年6月2日(一)端午節停課一堂，課程順延！

使用教材| 不求人按摩勾、腳底按摩棒、瑜珈墊、紅豆包溫敷包

教材費 | 250 元

講義費 | 100 元 (由各班自行收取)

招生人數 | 25 人 (若非課程特殊需求, 每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2000 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2014-03-03 晚上07:30~09:20	骨骼與肌肉的基本認識	介紹人體骨性結構肌肉組織, 不當生活習慣姿勢與健康的關係。
2	2014-03-10 晚上07:30~09:20	上班族常坐久站、頭、肩、頸、手、等...僵硬鬆	介紹人體九大反射區、專為低頭族與上班族設計的頭、肩、手九式鬆筋操。
3	2014-03-17 晚上07:30~09:20	熱敷知識與頭部反射區介紹	寒則溫之, 手腳冰冷的剋星「紅豆熱敷包」陪你過寒冬; 頭、肩頸、鬆筋推拿練習。
4	2014-03-24 晚上07:30~09:20	胸腰反射區與五三一五筋絡養生操介紹	胸腰反射區認識每天做15分鐘筋絡操疏通經絡、心情愉快; 胸腰不舒服鬆筋推拿練習。
5	2014-03-31 晚上07:30~09:20	肩胛反射區介紹	腋窩、上臂不舒服鬆筋推拿手法練習
6	2014-04-07 晚上07:30~09:20	髖關節、膝蓋反射區介紹	髖關節、膝蓋反射區介紹, 屁股前後不舒服、下肢、大小腿不舒服膝蓋不舒服鬆筋手法練習。
7	2014-04-14 晚上07:30~09:20	髖關節反射區介紹與核心肌群訓練	屁股前後不舒服、下肢、大小腿不舒服鬆筋推拿練習與, 臂、背、臀三大肌群訓練。
8	2014-04-21 晚上07:30~09:20	膝蓋、足、踝反射區介紹	膝蓋、足、踝反射區介紹膝蓋不舒服、足踝不舒服鬆筋手法。
9	2014-04-28 晚上07:30~09:20	手、肘反射區介紹與脊椎伸展操練習	手肘不舒服鬆筋手法練, 十式脊椎伸展操練習。
10	2014-05-05 晚上07:30~09:20	如何配合陰陽五行在日常生活中養生	陰陽五行如何在日常生活中實踐? 順應天地運行, 人體臟腑與大自然的和諧關係來保健。
11	2014-05-12 晚上07:30~09:20	簡易足部健康法介紹; 生命分享週	認識自我足部健康保健簡易按摩法; 生命分享週跨領域學習。
12	2014-05-19 晚上07:30~09:20	簡易足部健康法自我按摩練習	腳底按摩簡易手法介紹自我按摩
13	2014-05-26 晚上07:30~09:20	簡易足部健康法體驗	簡易足部健康法體驗, 學員互相分享體驗腳底按摩。
14	2014-06-09 晚上07:30~09:20	簡易足部健康法綜合體驗	學員互相熟練技巧體驗足底按摩的樂趣
15	2014-06-16 晚上07:30~09:20	簡易足部健康法綜合驗收	包括對應臟腑病理反射區正確位置及手法驗收。

16	2014-06-23 晚上07:30~09:20	笑笑功推廣/社區 服務	大笑能舒解壓力。
17	2014-06-30 晚上07:30~09:20	基本經絡理論與 主要穴位認識	學中醫不懂經絡開口動手便都錯，十四經絡走向介紹與主要穴 道認識及自我按壓體驗。
18	2014-07-07 晚上07:30~09:20	學期末總復習	學期末總復習，學員課程認知驗收。