

# 課程名稱 | 活絡足體養生班

課程屬性 生命與健康

課程編號 1032-4487

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09月01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，例如最近的捷運隨機殺人事件、過去的毒澱粉、黑心餿水油事件，整個社會充斥種種的負面新聞，導致人們七情不調，壓力大、睡眠少、習慣差、不運動、黑白吃等..不良生活習慣，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：「人未老腳先衰」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，在本學期的課程我增加足底按摩、穴道按摩、笑笑功與脊椎伸展操等元素、然而新增這些內容顯然受到學員們的歡迎，鬆筋、推拿、伸展、強化肌力，學員對這些對健康有幫助的實用課程頗為好評，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。

本學期將增加14經絡與主要穴道認識與陰陽五行在日常生活中如何運用，更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)，配合孝親按摩等技能，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、認識人體14經絡50個主要穴道，它是天賜人體的良藥，如何有效自我按壓舒緩病情，學會穴道按摩終身受用。
- 4、自我養生健康加分，讓學員熟練三種養生氣功(抖濁功、甩手功、笑笑功)，四種足體按摩方法(人體反射區鬆筋法、足底按摩法、孝親按摩法、經絡穴道按摩法)，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)。
- 5、舊學員或有興趣新學員只要用心練習，可成為就業的第二專長。

### 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】以下國定假日停課一堂，課程順延！

103年9月8日(一)中秋節

103年10月10日(五)國慶日

104年1月1日(四)元旦

使用教材| 不求人按摩勾、腳底按摩棒、瑜珈墊、紅豆溫敷包

教材費| 250 元

講義費| 100 元(由各班自行收取)

招生人數| 31 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	2014-09-01 晚上07:30~09:20	上知天文下通地理，可是你認識自己的身體嗎？	認識人體骨性結構、骨骼與肌肉的關係、推拿基本手法應用。
2	2014-09-15 晚上07:30~09:20	上班族常坐久站、頭、肩、頸、手、等…僵硬鬆	不用記穴道自我鬆筋秘笈公開自我鬆筋調理沒煩惱；頭、肩、頸、手九式鬆筋操。
3	2014-09-22 晚上07:30~09:20	肩胛、胸腰背部、不舒服如何改善？	每天做15分鐘筋絡操疏通經絡、心情愉快，胸、腰背不舒服鬆筋推拿手法調理。 教你簡單反射區鬆筋法及如何運用按摩勾來自我舒緩肩背不舒
4	2014-09-29 晚上07:30~09:20	薦椎、髖關節、屁股不舒服如何舒緩？	坐骨神經所引起的痠麻痛自我拍打與舒緩推拿。
5	2014-10-06 晚上07:30~09:20	大、小腿、膝蓋無力退化，引起不舒服如何舒緩	按壓膝蓋上方反射區舒緩與自我半蹲基力訓練舒緩要訣。
6	2014-10-13 晚上07:30~09:20	腳踝常扭到不舒服如何改善？	按壓足踝內外鬆筋點，足部伸展操、肌力訓練要訣。
7	2014-10-20 晚上07:30~09:20	上臂、下臂、手指不舒服如何舒緩？	正確按壓肩胛反射區、天井、曲池、手三里等穴來舒緩並配合關節伸展操。
8	2014-10-27 晚上07:30~09:20	全身反射區鬆筋練習	學員互相鬆筋推拿練習，十式脊椎伸展操練習。
9	2014-11-03 晚上07:30~09:20	角色扮演施術者與被施術者痠痛處反射區舒緩	針對痠痛部位，學員互相演練反射區鬆筋推拿舒緩。
10	2014-11-10 晚上07:30~09:20	針對學員服務家人鬆筋問題彙整解說	學員幫家人、親友、鬆筋推拿後心得報告與檢討。
11	2014-11-17 晚上07:30~09:20	認識陰陽五行、如何運用在生活中自我養生。	陰陽五行與天地人之關係，五臟六腑生剋理論，如何運用在日常生活中。
12	2014-11-24 晚上07:30~09:20	認識人體12經絡與主要穴道(社大分享週)	穴道一點通，從互動遊戲中輕鬆認識經絡穴道(跨領域邀請優秀老師學術交流)
13	2014-12-01 晚上07:30~09:20	如何活用穴道按摩來自我保健	每天大笑功舒解壓力，歡樂中幫長輩按摩手法運用。

14	2014-12-08 晚上07:30~09:20	人未老，腳先老 ；學會足部按摩 不愁老。	認識足部健康法。
15	2014-12-15 晚上07:30~09:20	<del>足部按摩理論與 運用</del>	足部各器官反射區認識與手法運用自我按摩。 足部反映身體健康正確按摩足部反射區可活化全身達到自我保健的效果。
16	2014-12-22 晚上07:30~09:20	熟練足部按摩手 法與伸展操/社區 關懷服務	學員互相練習足部按摩的手法與樂趣。
17	2014-12-29 晚上07:30~09:20	讓溫度上升身體 就健康，穴道按 摩溫熱妙法提升	寒則溫之，經絡按摩手腳冰冷的剋星「紅豆熱敷包」陪你過寒冬法。
18	2015-01-05 晚上07:30~09:20	學習成果總複習 與驗收	學員互相推拿扮演術者與被施術者，角色情境模擬分組練習，驗收學習成果。