

課程名稱 | 經絡足體養生後甲班

課程屬性 生命與健康

課程編號 1062-1062H02

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07:00-09:50 第一次上課日期 2017年09月04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

今日不養生，明日養醫生

快樂，不是擁有多而是計較少

健康，不是靠醫生，而是給擁有自我管理能力的

中醫認為身體疾病是由內因七情怒、喜、思、悲、憂、恐、驚、外感風、暑、濕、燥、寒、火引起加上外傷及瘟疫、傳染病…等。

反觀現代人疾病的引起大多是由：1壓力大、2睡眠少、3習慣差、4欠運動、5黑白吃…等引起。

「經絡足體養生課程」是符合各不同年齡、階層、所設計的課程，內容豐富有趣，養生健康、樂活舒壓、實用化、生活化、舒解筋骨、消除疲勞、促進血液循環為目的。

課程內容包含肌肉骨骼認識，有全身經絡推拿按摩基礎手法、12經絡循行與主要穴道認識、足底按摩、孝親按摩及刮痧、拔罐、繃帶包紮法、從事按摩人員法規教育、伸展操、核心肌力訓練、舒壓笑笑功、養生知識與各種健康促進方法..等。

衛福部即將開放「民俗推拿技術士」證照檢定，本期內容更融合應考項目做了調整，除了自我養生外 對於親人的健康照護及準備考取技術士證照的學員將會有很大的助益。

2. 修此門課需具備什麼條件？

歡迎初學者或社大的舊生及對準備考「民俗推拿技術士證照」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、前半段放鬆笑笑功、伸展、肌力訓練養身操與課程電腦powerpoint圖像解說，後半段學員互相推拿操作實務練習。

2、學員可體驗人體結構與養生知識互相體驗人體鬆筋按摩的奧秘與腳底按摩法，例如：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、經絡保健刮痧方法..等。

3、認識人體14經絡50個主要穴道，如何有效自我按摩促進血液循環，學會經絡按摩終身受用。

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、脊椎伸展操)，三種核心肌力訓練(慢伏地挺身、慢抬臀、慢下蹲)、二種民俗調理刮痧、拔罐。。

5、本學期增加18小時上課時間，使內容更豐富，主要是加強全身經絡按摩手法熟練、骨骼肌肉認識，學員只要用心學習本課程，相信參加「民俗推拿技術士」證照考試會有很大助益，亦可成為就業的第二專長。(已有幾位學員成功就業)。

6、老師課前會提早20分到教室，學員可互相手法練習，提問由老師解惑增加師生互動，彼此教學相長，如對按摩手法生疏者星期日亦可相約到老師工作室互相增進練習。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

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組互相按摩推拿體驗小測驗。

3、回家要服務家人或親友，期末分享學習心得報告。

5. 備註&推薦書目

1. 本學期課程內容僅供參考，老師會依學生學習狀況更改先後進度順序。
 2. 本課程所學知識與手法僅提供經絡按摩、肢體放鬆調理、預防保健，如有疾病請立即就醫。
1. 吳神父簡易足部建康法_文經社出版(含按摩棒)定價300元
 2. 基礎臨床按摩治療學：整合解剖與治療 易利出版社
 3. 《圖解人體經絡寶鑑》，楊道文 博士譯著，德威出版社
 4. 詳細上課內容請參考社大教師/班級/社團部落格(生命與健康)

使用教材| 不求人按摩勾、刮痧板、腳底按摩棒、瑜珈墊、刮痧板、拔罐器、紅豆溫敷包。

教材費| 350 元

講義費| 130 元（由各班自行收取）

招生人數| 27 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 | 2017-09-04 晚上07:00~09:50 | 上知天文下通地理，可是你認識自己身體的肌肉 | 認識人體骨性結構、骨骼與肌肉的關係如帳棚的支柱與拉繩，肌肉保護骨骼，骨骼保護器官，牽一髮而動全身缺一不可，透過解剖圖片介紹生理各器官運作及如何自我保健 |
| 2 | 2017-09-11 晚上07:00~09:50 | 上班族常頭、肩、頸、手…等緊繃，如何自我按 | 不良生活習慣如：久行傷筋、久站傷骨、久坐傷肉、久臥傷神、久視傷血。 現代人壓力大、玩手機、打電腦、看電視、都是文明病也是健 |
| 3 | 2017-09-18 晚上07:00~09:50 | 下半身決定下半生，簡單學會下肢及腳踝反射區 | 大腿是人體第二顆心臟，下肢影響你下半生生活品質。學會下肢及腳踝反射區放鬆推拿法，讓妳緊繃的雙腿快速放鬆，心情輕鬆、走路有風。 |
| 4 | 2017-09-25 晚上07:00~09:50 | 基礎經絡理論：子五流注人體12經絡如何運行？ | 黃帝內經說：經絡者：決生死，處百病，調虛實，不可不通。學中醫不懂經絡開口動手便錯，人體經絡不通則痛；子午流注12時辰與12經絡對應關係如何運用在日常生活中。 |
| 5 | 2017-10-02 晚上07:00~09:50 | 常用穴道認識，結合笑笑功，釋放壓力增強免疫 | 常用穴道認識，結合笑笑功，釋放壓力樂活養生保健。學會穿衣洗澡全身經絡拍打操，促進血液循環，增加肌肉彈性。 |
| 6 | 2017-10-16 晚上07:00~09:50 | 基礎經絡理論認識，學員互相按摩經絡練習 | 12正經正確循行走向與主要穴道認識，學員互相經絡按摩練習。 |
| 7 | 2017-10-23 晚上07:00~09:50 | 頭頸肩背放鬆按摩、上肢經絡放鬆調理按摩 | 學員互相練習正確按摩肩胛反射區天宗、天井、曲池、手三里、少海等穴位對應肌肉放鬆，手指推拿與手肘搖法練習並配合關節逆伸展操來放鬆手部緊繃現象。 |
| 8 | 2017-10-30 晚上07:00~09:50 | 推拿脊椎兩側膀胱經反射區，促進血液循環 | 按摩膀胱經是人體及經絡的排毒管道，它就像家庭汗水管道，如果不通，整個日常生活步調都受影響，不可小覷而疏忽。 |
| 9 | 2017-11-06 晚上07:00~09:50 | 薦椎、髖關節、臀部，膀胱經、胆經推拿自我拍 | 按揉薦椎兩側膀胱經及穴位拍打與自我養生放鬆運動：如甩手功、健走、半蹲等..股四頭肌肌力訓練要訣。常做五三一五經絡養生操操、促進血液循環。 |
| 10 | 2017-11-13 晚上07:00~09:50 | 人體經絡按摩法學員互相全身推拿基本手法練習 | 推拿按摩手法全身推拿總複習，推拿法：肘推、指推、掌推、拿法、按法、搖法、滾法、揉法、抖法等，各手法學員互相練習，老師會要求學員手法要正確。 |
| 11 | 2017-11-20 晚上07:00~09:50 | 人體反射區鬆筋法學員互相全身推拿基本手法練習 | 推拿按摩手法全身推拿總複習，推拿法：肘推、指推、掌推、拿法、按法、搖法、滾法、揉法、抖法等，各手法學員互相練習，老師會要求學員手法要正確。（ |
| 12 | 2017-11-27 | 夏季之自我刮痧 | 學員互相鬆筋刮痧練習，刮痧是容易學習的消除疲勞、促進血 |

| | | | |
|----|-----------------------------|-----------------------|---|
| | 晚上07:00~09:50 | 保健手法練習 | 液循環保健手法。 |
| 13 | 2017-12-04 晚上07:00~09:50 | 人未老，腳先老；學會腳底按摩不愁老 | 腳底反映身體健康正確按摩足部反射區可消除疲勞、促進血液循環達到自我保健的效果。(跨領域邀請優秀老師學術交流) |
| 14 | 2017-12-11 晚上07:00~09:50 | 足部按摩反射區認識、學員按摩體驗練習 | 足部反應身體健康狀態，正確按摩足部反射區可消除疲勞、促進血液循環達到自我保健的效果。 足部各器官反射區認識與手法運用學員互相足底按摩體驗練習 |
| 15 | 2017-12-18 晚上07:00~09:50 | 孝親按摩如何在日常生活中實踐按摩練習 | 百孝善為先，平時如何與長輩互動讓他們開心，幫長輩及親人做全身按摩的技巧與方法。 寒則溫之，經絡按摩手腳冰冷的剋星「溫水泡腳穿衣洗澡功」 |
| 16 | 2017-12-25 晚上07:00~09:50 | 基礎包紮法實務操作，民俗推拿人員法規教育宣 | 學會腳踝、膝蓋、手肘、彈性帶包紮法 從事民俗推拿人員應注意事項及法規；如不得宣稱療效，不得有侵入式醫療行為...等。 |
| 17 | 2018-01-08 晚上07:00~09:50 | 肩背緊繃放鬆拔罐 | 巴西奧運美國游泳世界金牌記錄保持者，飛魚費爾普斯背部拔罐痕跡， 再度喚醒世人對背部拔罐養生的重要性。 |
| 18 | 2018-01-15 晚上07:00~09:50 | 學習成果總複習與驗收，學員心得分享及成果展 | 學員幫長輩及親人朋友..等按摩、鬆筋推拿後心得報告與檢討，驗收學習成果及成果展預習。 |