

# 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 | 972-667

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 2008年09月03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	2008-09-01 上午09:00~11:50	認識推拿(一)手 部穴位	(1) 推拿小面積手法介紹 (2)推拿運動防止受傷法則.
2	2008-09-08 上午09:00~11:50	手太陰肺經(一)	人體四總穴: 肚腹三里留,腰背委中求,頭項尋列缺,面口合谷收.

3	2008-09-15 上午09:00~11:50	認識五臟六腑(一)	如何調整臟腑, 促進循環, 增強抗病.
4	2008-09-22 上午09:00~11:50	認識推拿(二)腳部穴位	(1)推拿大面積手法介紹 (2)患者什麼時候不能推拿.
5	2008-09-29 上午09:00~11:50	手陽明大腸經(二)	馬丹陽天星十二穴: 三里, 內庭, 曲池, 合谷, 委中, 承山, 太衝, 崑崙, 環跳, 陽陵, 通里, 列缺.
6	2008-10-06 上午09:00~11:50	認識任脈, 督脈(二)	(1)任脈整治六陰經絡 (2)督脈整治六陽經絡.
7	2008-10-13 上午09:00~11:50	認識推拿(三)胸背部穴位	(1)推拿扣擊類手法介紹 (2)推拿對人體的影響及基本作用.
8	2008-10-20 上午09:00~11:50	生命閱讀週1	一起討論的書目《人體使用手冊》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動, 下半堂課程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題.
9	2008-10-27 上午09:00~11:50	足陽明胃經(三)	回陽九針穴: 啞門, 勞宮, 三陰交, 湧泉, 太谿, 中脘, 環跳, 三里, 合谷.
10	2008-11-03 上午09:00~11:50	認識推拿(四)面頸部穴位	(1)推拿摩擦類手法介紹 (2)肌肉病變介紹 (3)預防中風 (4)休克, 昏迷如何處理
11	2008-11-10 上午09:00~11:50	足少陰腎經(四)	肘後歌: 頭面針至陰, 腿足風府尋, 心胸少府瀉, 臍腹曲泉針, 肩背求中渚, 腰膝交信憑, 協助後谿妙, 手臂尺澤深.
12	2008-11-17 上午09:00~11:50	公共參與週	
13	2008-11-24 上午09:00~11:50	認識推拿(五)腹部穴位	(1)推拿擠壓類手法介紹 (2)治療部位的選擇 (3)冰水對人體的影響.
14	2008-12-01 上午09:00~11:50	認識手三陽經絡(五)	(1)手陽明大腸經 (2)手太陽小腸經 (3)手少陽三焦經.
15	2008-12-08 上午09:00~11:50	認識足三陽經絡(五)	(1)足陽明胃經 (2)足陽膀胱經 (3)足少陽膽經.
16	2008-12-15 上午09:00~11:50	生命閱讀週2	一起討論的書目《人體使用手冊》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動, 下半堂課程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題.
17	2008-12-22 上午09:00~11:50	認識足三陰經絡(六)	(1)足太陰脾經 (2)足少陰腎經 (3)足厥陰肝經.
18	2008-12-29 上午09:00~11:50	民俗療法(六)	(1)刮痧法 (2)浸足法 (3)溫痧法 (4)技壓法 (5)經絡操 (6)毛巾操.