

# 課程名稱 | 養生與自我推拿/下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-705

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 | 每週三下午02:00-04:50 第一次上課日期 2008年03月05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。

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	2008-03-02 下午02:00~04:50	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	2008-03-09 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(一)	有血虛症：選用一性平補血藥
3	2008-03-16 下午02:00~04:50	認識五臟六腑(一 )	如何調整臟腑、促進循環、增強抗病。

4	2008-03-23 下午02:00~04:50	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	2008-03-30 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(二)	有血瘀症：選用一性平行血藥。
6	2008-04-06 下午02:00~04:50	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	2008-04-13 下午02:00~04:50	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	2008-04-20 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(三)	有濕滯証：選用一性平利濕藥。
9	2008-04-27 下午02:00~04:50	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。
10	2008-05-04 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(四)	有氣滯症：選用一性平行氣藥。
11	2008-05-11 下午02:00~04:50	認識手三陰經絡 (四)	(1) 手太陰肺經 (2) 手少陰心經 (3) 手厥陰心包經
12	2008-05-18 下午02:00~04:50	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。
13	2008-05-25 下午02:00~04:50	生命分享週--引 導學員做生命經 驗與保健的探討	
14	2008-06-01 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(五)	有氣虛症：選用一性平補氣藥。
15	2008-06-08 下午02:00~04:50	認識足三陽經絡 (五)	(1) 足陽明胃經 (2) 足太陽膀胱經 (3) 足少陽膽經。
16	2008-06-15 下午02:00~04:50	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。
17	2008-06-22 下午02:00~04:50	中藥與飲食療法 概說(六)	有陰虛症：選用一性平補陰藥。
18	2008-06-29 下午02:00~04:50	民俗療法(六)	(1) 刮痧法 (2) 浸足法 (3) 溫痰法 (4) 技壓法 (5) 經絡操 (6) 毛巾操。