

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 | 1072-1072T19

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 2018年09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。

※【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）

出席率、實務檢測。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠 著，遠觀出版

使用教材 | 拔罐器、灸條、刮痧板

招生人數 | 47 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	2018-09-05 上午09:00~11:50	俗話說，秋天到，鼻炎鬧	按摩人中、四白、睛明穴等，能夠通經和絡

2	2018-09-12 上午09:00~11:50	小腿美麗又能補腎氣的方法	睡前泡腳，按摩湧泉，小腿走罐
3	2018-09-19 上午09:00~11:50	叩齒保健，堅固牙齒，唾液增生	按摩地蒼、頰車
4	2018-09-26 上午09:00~11:50	盡量少吃刺激性油炸的東西	按摩三陰交、曲池可以活血滋陰，清熱
5	2018-10-03 上午09:00~11:50	俗話說「白露身不露，寒露腳不露」	用熱水泡腳，按摩陰陵泉、陽陵泉、足三里
6	2018-10-17 上午09:00~11:50	行氣活血	用6號罐拔巨骨穴，週邊加上5個5號罐，5分鐘後換1號罐拔臂臑、肩髃、肩井穴
7	2018-10-24 上午09:00~11:50	腳踝下內側有三個太字輩的穴	太溪、太白、太沖，按摩它可以加強肝、脾、腎機能
8	2018-10-31 上午09:00~11:50	每天倒著走，活到99	對人體不同器官或部位，有獨特的保健作用
9	2018-11-07 上午09:00~11:50	胃腸不順暢	中脘、天樞躺著用按摩棒按壓。足三里坐著用按摩棒按壓
10	2018-11-14 上午09:00~11:50	坐著雙手交叉放于後腦，用力向前壓，後頸部用	穴道風府、風池、天柱
11	2018-11-21 上午09:00~11:50	風門是風出入胸腔的門戶，風池是風邪入侵的一	按摩會酸脹，益處多多
12	2018-11-28 上午09:00~11:50	陽氣不足做事拖拉	頭為諸陽之會，負日之暄，背日光而坐，其光壯人陽氣
13	2018-12-05 上午09:00~11:50	雙腳趾做剪刀，石頭，布運動	補肝、脾、腎，力量適中，舒服即可
14	2018-12-12 上午09:00~11:50	心窩打通了，人就平靜下來了	肘窩打通了，咽喉舒暢。膝窩打通了，體內濕熱清除了
15	2018-12-19 上午09:00~11:50	伸展龍骨	雙手十指交叉扣住，手心向上拉直手臂，輕鬆散步，走路皆可
16	2018-12-26 上午09:00~11:50	排便順暢有絕招	早上最好，雙手食指互拉高於頭部向上拉，躺著雙手拉腳趾
17	2019-01-02 上午09:00~11:50	內病外治	用藥條隔薑灸，命門、八膠、雙膏肓、足三里、中脘、章門
18	2019-01-09 上午09:00~11:50	胆經拔罐，清除內濕熱	肩井、日月、章門、帶脈、居膠、環跳