

# 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 | 962-810

授課老師 | 黃興漢

最高學歷/ 立德大學科管所碩士

相關學經歷/ 游泳教練、台南市社區大學氣機導引講師、大道社區氣機導引講師、建南社區氣機導引講師、洲北社區氣機導引講師

現職/ 台南市社大講師

上課時間 | 每週三下午02:00-04:50 第一次上課日期 2007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。

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	1999-11-28 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	1999-12-05 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	1999-12-12 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	1999-12-19	認識推拿(二)	(1)推拿大面積手法介紹 (2)患者什麼時候不能推拿

	下午02:00~04:50	腳部穴位	
5	1999-12-26 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	2000-01-02 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	2000-01-09 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	2000-01-16 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	2000-01-23 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	2000-01-30 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	2000-02-06 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	2000-02-13 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	2000-02-20 下午02:00~04:50	生命體驗分享週- -引導學員做生命 經驗與保健的探	
14	2000-02-27 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	2000-03-05 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	2000-03-12 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	2000-03-19 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	2000-03-26 下午02:00~04:50	民俗療法(六)	(1) 刮痧法(2) 浸足法(3) 溫灸法(4) 技壓法 (5) 經絡操(6) 毛巾操。