

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。 |