

課程名稱 | 經絡按摩與自我保健

後甲班(14週)

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1102-1102H07

授課老師 | 薛景博

最高學歷 / 台南市私立崑山工專畢業

相關學經歷 / 衛福部舉辦民俗調理業「傳統整復推拿技術士」考照資格12學分班結業

「傳統整復推拿」技術士考照，學科、術科專業輔導

遠東科技大學休閒運動管理系 民俗調理業界講師

台南社區大學 經絡調理按摩班 後甲班 講師

台南社區大學 鹽程分校 經絡調理按摩班 講師

台南社區大學 台江分校 海尾朝皇宮 經絡腳底按摩班 講師

台南社區大學 台江分校 中州寮保安宮 經絡按摩班 講師

台南市遠東科大附設樂齡大學 舒壓按摩 DIY課程 講師

台南市政府勞工學苑 經絡紓壓與日常保健課程 講師

台南市東區樂齡學習中心 樂齡經絡按摩課程 講師

台南市東寧教會社區關懷據點 樂齡紓壓自我按摩課程 講師

台南市新化區豐榮里 紓壓自我經絡按摩課程 講師

台南市安南區海佃里 健康促進日 樂齡自我紓筋按摩課程 講師

台南市富鏡實業(股)公司 全身紓壓按摩健康課程 講師

台南市梅花里 社區推廣(經絡腳底按摩課程) 講師

台南市美好教會 足體養生課程 講師

曾受邀至以下機構單位演講分享主題：健康，從經絡按摩做起

、經絡舒壓按摩、「經絡舒壓」健康DIY、樂齡經絡按摩課程

、頭肩頸與四肢自我按摩、孝親互動舒緩按摩、經絡按摩與日常保健、

樂齡健康促進按摩法、淺談成為(民俗調理技術士)應俱備條件

曾受邀至以下機構單位演講：

台南市東寧教會社區關懷據點

台新銀行台南西們分行、海佃分行貴賓健康促進講座

友達光電科技有限公司台南廠 員工教育訓練

台南市兒童福利中心志工研習

國立成功大學水工試驗所第四河川局防汛志工研習

經濟部嘉義產業創新研發中心第五河川局防汛志工研

台南大學附屬啟聰學校孝親日

安南區公所戶政課教育訓練

台南市遠東科大附設樂齡大學

國泰人壽台南退休員工聯誼會

彭婉如基金會台南、高雄幹部年度教育訓練

彭婉如基金會台南市、高雄市家事從業社區服務人員職業工會教育訓練

彭婉如基金會台南市 月子媽媽教育訓練

日勝銀行安平分行、東門分行

台灣康肯環保設備公司

御手國醫按摩養生連鎖企業員工教育訓練

台南市富鏡實業(股)公司員工教育訓練

亦思科技公司台南南科分部

台南市北區美好教會

海尾朝皇宮健康促進日、中洲寮保安宮健康促進日

台南市歸仁區歸仁里活動中心 台南市南區文南里活動中心

新化區豐榮里活動中心 南區國宅社區發展學會 北區振興里活動中心

南區南華里社區活動中心 北區勝安里社區發展協會 南區明亮里活動中心

教學成果

台南社區大學109下學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎

台南社區大學109上學年教與學博覽會 榮獲最佳 教學獎

台南社區大學107下學年教與學博覽會榮獲 最佳節目獎

台南社區大學107上學年教與學博覽會榮獲最佳 教學展演獎

台南社區大學105學年教與學博覽會榮獲最佳教學展演獎

台南社區大學104學年教與學博覽會榮獲 最佳教學獎

台南社區大學103學年教與學博覽會榮獲 最佳教學展演獎

108年度 學員參與各社區長照關懷據點公益按摩服務成果

12/21中洲寮保安宮廟前廣場 12/14鹿耳門天后宮廟前廣場

11/17佳里區禮化社區活動中心 10/20永康區鹽洲社區活動中

8/25安南區海佃里里民活動中心 8/18東區東光里里民活動中心

7/21後甲里里民活動中心 6/23東區大福里里民活動中心

現職/ 端美 傳統整復推拿 工作室負責人

上課時間 每週一晚上07:00-09:20 第一次上課日期 2021年09月27日 (星期一)

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

你是上班族嗎？頭、肩、頸、手、緊繃僵硬如何自我按摩紓解？

你是低頭族嗎？眼睛容易疲勞、腰痠背痛，如何自我顧眼睛放鬆腰背經絡調理紓解？

你是銀髮族嗎？膝蓋無力如何自我運動按摩激勵肌力勇腳骨？

你壓力大嗎？教你有說有笑、睡個好覺的開心調理養生法。

今日不養生，明日養醫生；家財萬貫不如一技在身。

你給我一學期，我給你一生受用的養生健康促進方法。

快樂，不是擁有多而是計較少

健康，不是靠醫生，而是給擁有自我管理能力的

現代人疾病的引起大多是由：1壓力大、2睡眠少、3習慣差、4欠運動、5黑白吃...等引起。

「經絡調理按摩課程」是符合各不同年齡、階層、所設計的課程，內容豐富有趣，養生健康、樂活舒壓、實用化、生活化，主要以舒解筋骨、消除疲勞、促進血液循環為目的。

衛福部已開放「民俗調理傳統整復推拿技術士」證照檢定，本學期教學內容配合學科、術科應考項目重點教學。學會本課程全身調理手法後，可自我養生對於親人的健康照護及準備考取技術士證照或做為第二專長皆有助益；學按摩、顧身體、考證照一舉數得，歡迎大家一起來學習。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不分年齡，沒有條件，有下列需求者，更歡迎一起來成長；

- 一、想要讓自己更健康
- 二、想要習得第二專長及考取「民俗調理傳統整復推拿技術士」證照檢定
- 三、想要幫父母、親友按摩者
- 四、想要一起共學增進父子、母女、夫妻、情侶彼此情感者

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

- 1、前半段放鬆笑笑功、伸展、肌力訓練養身操與課程電腦powerpoint圖像解說，後半段學員互相推拿操作實務練習。
 - 2、學員可體驗人體結構與養生知識互相體驗人體鬆筋按摩的奧秘與腳底按摩法，例如：不良生活習慣與錯誤姿勢的改正，正確的飲食觀念、壓力的紓緩。
 - 3、認識人體14經絡30個主要穴道，如何有效自我按摩促進血液循環，學會經絡按摩終身受用。
 - 4、自我養生健康加分，讓學員熟練養生氣功(抖濁功、甩手功、笑笑功)，經絡調理按摩法、腳底按摩法、傳統整復推拿法、孝親按摩法)，二種活絡足體健康操：經絡養生操、頭肩頸九式鬆筋操，二種民俗調理：刮痧、拔罐。
 - 5、本課程內容更豐富，主要是加強全身經絡調理按摩手法、骨骼肌肉認識，學員只要用心學習本課程，相信參加「民俗調理技術士」證照考試會有很大助益，亦可成為就業的第二專長。(已有幾位學員成功就業或開業)。
 - 6、參與慈善團體公益按摩活動，學以致用強化按摩知識技能。
 - 7、老師課前會提早20分到教室，學員可互相手法練習，提問由老師解惑增加師生互動彼此教學相長。
- ※【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，若因應疫情關係，課程採機動以線上視訊方式進行。】

4. 如何取得學分？(評量方式)

- 1、學生出席率60%
- 2、回家幫親友按摩，期末分享學習心得報告25%
- 3、關懷社區公益按摩校外教學與期末成果展展演參與度15%

5. 備註&推薦書目

1. 本學期課程內容僅供參考，老師會依學生學習狀況更改先後進度順序。
2. 本課程所學知識與手法僅提供經絡按摩、自我舒解筋骨消除疲勞，如有疾病請立即就醫。
3. 基礎臨床按摩治療學：整合解剖與治療 易利出版社
4. 《圖解經絡穴位小百科》，楊道文 博士譯著，華志文化出版社

使用教材| 不求人按摩勺、刮痧板、腳底按摩棒、瑜珈墊、拔罐器、紅豆溫敷包。

教材費| 350 元

講義費| 130 元(由各班自行收取)

招生人數| 25 人(若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費| 2 學分 2000 元(14 週課程/一次上課 2.57142857143 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2021-09-27 晚上07:00~09:20	認識自己身體的骨骼，肌肉及正	一、認識人體骨性結構、骨骼與肌肉的關係如帳棚的支柱與拉繩，肌肉保護韌帶骨骼，骨骼保護器官，牽一髮而動全身缺一

		確生活習慣對健康的重要性	不可。 二、透過解剖圖片介紹生理學各器官運作及如何自我保健 三、教你掐指甩手功、正確健走方法，每天花15分鐘活化氣血，運動是最好的處方。
2	2021-10-04 晚上07:00~09:20	低頭族常頭肩頸緊繃僵硬，如何用經絡調理自我按摩紓解	一、現代人壓力大、玩手機、打電腦、看電視、都是文明病也是健康殺手 二、按摩頭部經絡穴道、風池、百會、合谷、睛明，醒腦顧眼睛。 三、快速學會一套上班族，頭肩頸鬆筋逆伸展操自我保健。 四、紓解壓力配合穴道兒歌哈哈頌
3	2021-10-18 晚上07:00~09:20	上班肩背、上下臂、手肘、手指不靈活舒解經絡調理按摩法	一、手指推法與手肘搖法練習並配合關節逆伸展操來放鬆手部緊繃現象。 二、學員互相體驗練習正確按摩手臂肩胛對應經絡，手陽明大腸經、手少陽三焦經、手太陽 小腸經 三條經絡及認識天宗、天井、曲池、手三里、少海等穴位對應肌肉放鬆。 三、學會肩關節鬆動術，放鬆緊繃的肩關節。
4	2021-10-25 晚上07:00~09:20	銀髮族下半身決定下半生，下肢腰部以下自我調理經絡按摩法	一、大腿是人體第二顆心臟，下肢影響你下半生生活品質。學會下肢及腳踝反射區經絡按摩調理，讓你緊繃的雙腿快速放鬆，心情輕鬆、走路有風。 二、拍委中、按摩足三陰、足三陽、按足三里、陽陵泉促進足部循環。 三、抬、彎、壓三招活化膝踝關節， 二、在唱遊中訓練你的股四頭肌、強化大腿肌耐力。
5	2021-11-01 晚上07:00~09:20	膀胱經、膽經腰背、薦椎、髖關節、臀部、久站久坐引起血液循環不良緩解按摩法 ※配合疫情線上教學	一、預習按摩膀胱經膽經影片解說 (佔30分鐘) 二、按揉調理兩側足太陽膀胱經及薦椎及膽經穴位手法按摩床解說解說(佔50分鐘) 二、拍打膽經與自我養生放鬆運動：如甩手功、健走、小半蹲..等..股四頭肌肌力訓練要訣。(佔20分鐘) 三、教你運用 不求人按摩勾自我調理經絡穴道，膏肓、腎俞穴..等。(佔20分鐘) 四、學會腰髖關節鬆動術手法，放鬆緊繃腰髖關節。(佔20分鐘)
6	2021-11-08 晚上07:00~09:20	推·拿·按·摩·搖·滾·揉·抖·撥·拍，傳統整復推拿基本手法練習	一、民俗調理術科10種必學手法應用 二、學習臥式、坐式按摩背部足太陽膀胱經按摩與傳統整復推拿手法。 三、足少陽膽經對應人體筋的暢通舒展，膀胱經是人體及經絡的排毒管道，就像家庭汗水管道，維持二經通暢身體健康精神愉快。
7	2021-11-15 晚上07:00~09:20	加強全身經絡按摩與臥式傳統整復推拿基本手法學員互相複習	一、全身臥式推拿式綜合手法，推拿按摩搖滾揉抖撥拍處應用練習。 二、做全身經絡拍打活血操，促進血液循環讓身體更健康。
8	2021-11-22 晚上07:00~09:20	簡單就學會刮痧來舒解筋骨、消除疲勞 (※配合疫情線上教學)	痧是身體的瘀和熱，刮痧30下左右是最安全，學員互相刮痧練習，刮痧是容易學習的消暑除疲勞、促進血液循環保健手法。 一、刮痧前準備事重點示 佔30分鐘 二、電腦影像圖片解說 佔30分鐘 三、手機預習影片刮痧手法，影片刮痧手法講解 佔30分鐘 四、自我刮痧肩頸和手部或幫家人刮痧影片上傳討論 佔50分鐘

9	2021-11-29 晚上07:00~09:20	簡單就學會拔罐 紓解筋骨、消除 疲勞	一、1.定位 2.經絡 3.穴位 4方法 牢記四步驟 二、走罐不要超過20回 拔罐定罐不要超過10分鐘為原則 掌握輕柔穩原則輕鬆學會拔罐促進身體血液循環消除疲勞的效果
10	2021-12-06 晚上07:00~09:20	基礎經絡理論： 子午流注人體12 經絡如何運行規 律（※配合疫情 線上教學）	一、黃帝內經說：經絡者：決生死，處百病，調虛實，不可不通。 二、學中醫不懂經絡開口動手便錯，人體經絡不通則痛 三、陰陽五行與24節氣養生與12經絡子午流注如何理論應用 在生活中（佔70分鐘） 四、認識12 經絡運行理論與落實在生活中實用（佔70分鐘）
11	2021-12-13 晚上07:00~09:20	基礎經絡理論複 習，學員互相推 按揉撥經絡及主 要30穴位辨識 ※ 配合疫情線上教 學	一、14經絡與主要穴解介紹（50分鐘） 二、十總穴、八會穴、特殊穴等..簡易穴法介紹運用於生活中 ，自我保健按摩（50分鐘） 三、常用穴道30個認識與應用學員自我體驗（30分鐘） 四、學會全身經絡拍打操，促進血液循環，增加肌肉彈性。（ 20分鐘）
12	2021-12-20 晚上07:00~09:20	全身調理配合刮 痧拔罐總複習 ※ (社大生命分享周)	一、推·拿·按·摩·搖·滾·揉·抖·撥·拍 ，傳統整復推拿基本手法複習 二、頭肩頸、上肢下肢、軀幹全身調理配合綜合手法實務練習
13	2021-12-27 晚上07:00~09:20	全身調理情境教 學及成果展預習	一、推·拿·按·摩·搖·滾·揉·抖·撥·拍 ，傳統整復推拿基本手法複習 二、頭肩頸、上肢下肢、軀幹全身調理配合刮痧拔罐綜合手法 實務練習情境教學
14	2022-01-03 晚上07:00~09:20	學習成果總複習 與驗收，學員期 末心得分享	學員幫長輩及親人朋友..等按摩、學習經絡足體按摩課程後心 得報告與檢討，驗收學習成果及成果展預習。