國立臺北護理健康大學推廣教育中心 推廣服務組

**非 學 分 班 開 班 課 程 計 畫 表(1/2)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 開班學年度與學期： | | |  | | |
| 課程名稱(請訂具吸引力的名稱)： | | | | 養生理療居家保健系列課程-自我按摩初階班 | |
| 開課教師或合作系所、科別或機構： | | | |  | |
| 連絡電話 | 手機： | 0937730114 | | 其他聯絡電話： |  |
| E-MAIL： | hsuchienling0117@gmail.com | | | | |

**課 程 內 容**

|  |  |
| --- | --- |
| 授課  大綱 | 1. 經絡頭、頸部自我按摩:   運用按摩手法循行經絡走向對頭、頸部穴道及肌肉放鬆與疏通。   1. 經絡手部、腹部自我按摩:   運用按摩手法循行經絡走向對手部、腹部穴道及肌肉放鬆與疏通   1. 肌肉系統、腦神經系統及筋膜系統及自我按摩的好處及應注意事項: 2. 總結與實作複習: |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授課教師學經歷** | 臺北護理健康大學運動保健系碩士畢業  元培醫事科技大學健康管理系學士畢業  仁德醫護管理專科學校調理保健科副學士畢業  臺北護理健康大學推廣教育中心居家保健系列課程指導老師  勞動部民俗調理業傳統整復推拿技術士證  康瑞調理保健室負責人暨店長  小兒科學推拿神經矯治技術檢定證書  脊骨神經醫學專業技術證書  初階脈衝脊骨神經矯正技術研習證書  中華民國體育學會國民體適能檢測員  中華民國有氧體能運動協會銀髮族功能性體適能檢測員  台灣之光2018年百業傑出整復推拿達人獎  台灣傳統整復推拿員職業工會107年優秀勞工推拿楷模獎 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **建議招生人數／對象** | ▓不限定 | | |  | | | | | □限定: | | | | | 上限 | | | 12 | | | 人；下限 | | | | | | 6 | | 人 | |
| 對象說明： | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **預定開班**  **日期與時間** | 預定開班日期: 自 | | | | | | 113 | | | | 年 | 4 | 月 | | 20 | | 日起 | | 113 | | | 年 | | 5 | | 月 | 11 | | 日 | |
| 每週 | | 六 | | | | 、 | | | | |  | | | | | | 、 | | | 下午 | | | | | |  | | | |
| 上課時間:　自 | | | | | 13 | | | | | 點 | 30 | | | 分　　至 | | | | 16 | | | | 點 | | 30 | | 分 | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **時數** | 共計 | 12 | | | 堂； | | |  | | 每次 3 小時 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **建議學費** | 每位學員： | | | 4600 | | | | 元　※備註1：□是 □ 否，適用本組優惠折扣條件  ※備註2：另計（材料費或書籍費） | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **上課地點/教室/教材說明/** | □ 石牌校區  ▓ 內江街校區 | | | | | □不限教室 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| □需特殊教室;說明 | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教材說明： | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 其他： | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **說明學員學習本課程後增進之知能/教學目標** | 學習本課程對經絡、肌肉、筋膜及腦神經與自我按摩手法有基礎的了解，學習後可以居家自我按摩。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **備註** | 學員可自行購買刮痧板。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |