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。 |