

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	經絡與自然保健初階
課程綱要	<p>1.班級幹部選舉 自我介紹、班級幹部選舉、課程簡介。</p> <p>2.小腸經及經絡應用 小腸經第 11~19 穴，穴位就少及自我保健，坐骨神經痛、牛皮癬保健穴位介紹。</p> <p>3.膀胱經及經絡應用 膀胱經前 13 穴，穴位介紹及保健，濕疹、毛囊炎保健穴位介紹。</p> <p>4.膀胱經及經絡應用 膀胱經第 14~26 穴，穴位介紹及保健，疔、神經性皮炎，保健穴位介紹。</p> <p>5.膀胱經及經絡應用 膀胱經第 27~40 穴，穴位介紹及保健，斑禿、帶狀袍疹，保健穴位介紹。</p> <p>6.膀胱經及經絡應用 膀胱經第 41~54 穴，穴位介紹及保健，多發性硬化症、顏面神經麻痺，保健穴位介紹。</p> <p>7.膀胱經及經絡應用 膀胱經第 55~67 穴，穴位介紹及保健，癲癇、精神分裂症，保健穴位介紹。</p> <p>8.腎經及經絡應用 腎經前 14 穴位介紹，並自我保健。</p> <p>9.公民素養週。</p> <p>10.腎經及經絡應用 腎經地 15~27 穴，穴位介紹及保健，感冒、頭痛、痰濕頭痛，保健穴位介紹。</p> <p>11.心包、三經及經絡應用 心包經 9 穴、三焦經前 6 穴，穴位介紹及自我保健。肝陽頭痛、氣血虛頭痛，保健穴位介紹。</p> <p>12.三焦及經絡應用 三焦經地 7~23 穴，穴位介紹及保健。腳跟痛、膝關節痛，保健穴位介紹。</p> <p>13.膽及經絡應用 膽經前 11 穴，穴位介紹並自我保健，肘關節痛、筋結，保健穴位介紹。</p> <p>14.膽及經絡應用 膽經第 12~22 穴，穴位介紹及自我保健，狐臭、媽媽手，保健穴位介紹。</p> <p>15.膽及經絡應用 膽經第 23~24 穴，穴位介紹及自我保健，閃腰、僵直性脊椎炎，保健穴位介紹。</p> <p>16.膽及經絡應用 膽經第 35~44 穴，穴位介紹及自我保健，類風濕關節炎、踝關節痛，保健穴位介紹。</p> <p>17.肝經及經絡應用 肝經 14 穴，穴位介紹及自我保健，腕關節痛、髌關節痛，保健穴位介紹。</p> <p>18.期末聯合成果展。</p>
課程簡介	<p>規劃理念:提升學員預防保健觀念，減少病痛，延年益壽。</p> <p>預計目標:從經絡、穴道入門，讓學員瞭解疾病是可預防的，並建立自然保健的信心。</p> <p>創意發想:從學員自己改變不良習慣、融入健康觀念、付諸生活，然後推展至社區，</p>

	讓人人人都能健康。
上課地點	校本部
上課時間	星期二 19:00~21:00
授課教師	游誌龍
學分數	2 學分
是否免費	收費課程