

課程分類	生活藝能課程-健體類
課程名稱	經絡自然保健拍打操
課程綱要	<p>1 課程簡介 學員自我介紹,推選班級幹部.</p> <p>2 拍打操特點 提昇免疫,促進氣血循環.</p> <p>3 手,足, 經絡拍打 介紹手,足,反射區拍打特性.</p> <p>4 全身經絡拍打 十二經絡循行路線拍打操.</p> <p>5 頭部紓壓 頭部經穴紓壓指壓按摩.</p> <p>6 頭痛調理 介紹緩解腦人頭痛的穴位.</p> <p>7 頸部鬆筋 頸部鬆筋紓壓指壓法</p> <p>8 肩部鬆筋 肩部鬆筋紓壓指壓法</p> <p>9 公民素養週。</p> <p>10 緩解腰痛 緩解腰痛,閃腰穴位按摩.</p> <p>11 膝關節調理 緩解膝關節,疼痛穴位按摩.</p> <p>12 活化大腦操 活化大腦體操,延緩老化穴位按摩.</p> <p>13 護眼操 利用眼睛周圍穴位,按摩及眼球運動.</p> <p>14 脾胃調理 脾胃病症拍打按摩穴位法.</p> <p>15 調理自律神經 以拍打氣血循環調解自律神經.</p> <p>16 緩解旅遊症 緩解旅遊中之暈車,暈船穴位指壓按摩.</p> <p>17 安眠法 促進良好睡眠的按摩法.</p> <p>18 期末聯合成果展</p>
課程簡介	<p>規劃理念:以經絡拍打提升免疫力,降低各種慢性病的發生,提昇生活品質.</p> <p>預計目標 :養出長壽好體質,達到祛病延年益壽.</p> <p>創意發想 :要活就要動,動出活力,動出免疫力.</p>
上課地點	校本部
上課時間	星期五 19:00~21:00
授課教師	張鈴珠
學分數	2 學分
是否免費	收費課程
申請補助	否
是否同意	???
是否補助	???
評審意見	???
決審意見	???
修正註記	???