

# 喬治中西徒手保健系列課程

## 2025年運動按摩推拿基礎班

- 平日班：週五 19:00 ~ 21:00
- 假日班：週日 09:00 ~ 12:00 ; 13:00 ~ 16:00



主辦單位：彰化縣運動服務業職業工會

協辦單位：動健能健康運動有限公司

簡章下載 <https://pse.is/6utxa6>

## 課程特色

### ✓系統化的編排設計

- 將全身按摩分為四大部位，分別為：上肢、下肢、軀幹、肩頸，以利學習過程按部就班，徹底認識全身的關節動作與部位。
- 透過各部位的結構認識、動作產生、操作要領、套路練習、伸展技術等五大架構，有系統的學習按摩推拿操作技巧。

### ✓科學化的教學過程

- 教學簡報投影對照，清楚說明複雜的人體結構。
- 實務演練現場直接示範動作操作與分析。
- 手把手的操作要領與引導式回饋，隨時修正操作技巧，立即建立正確的操作技術。

### ✓循環課程的教學模式

- 按照每個部位的功能解剖、運動學、操作技巧、實務演練以及伸展技術為單元架構。
- 設計單元式課程，反覆觀摩練習，強化專業知識與操作技巧的演練。

### ✓以解剖為基礎的學習架構

### ✓中西技術整合實務經驗分享

### ✓課程銜接未來實務工作

- 考試通過後，可參與喬治運動按摩之合作團隊。
- 晉升實務的服務團隊，400元~600元/小時。

## 課程目標

- 一. 部位結構組成與動作說明
- 二. 表面解剖觸摸與定位
- 三. 取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 四. 操作各部位按摩推拿流程
- 五. 各部常見的勞損原因與保健策略

### 教材編寫：

1. 部位結構(骨骼、關節)
2. 表面解剖與定位
3. 動作說明
4. 激痛點(常見穴位)
5. 筋膜線
6. 按摩推拿操作流程
7. 常見的勞損原因與對策

## 教學架構

每堂(分)	課程準備	口述說明	實際演練	自由練習	驗收結果	問題討論
120	5	25	35	20	25	10

## 單元範圍

NO	單元	範圍	相關關節
1	頭頸	頭頸肩	寰樞關節、頸椎關節
2	肩	頸、肩、上臂	肩關節複合體
3	肘腕手	上臂、前臂、腕手	肘關節、腕指關節
4	背部	頭頸胸腰髖	頸椎、胸椎(肋骨)、腰椎
5	髖	腰、髖、大腿	髖關節、薦髂關節
6	膝踝足	大腿、小腿、踝足	膝關節、踝關節、蹠趾關節

## 單元主題

### ● 頭頸肩運動按摩推拿

- 頭頸肩部位結構組成與動作說明
- 頭頸肩頭頸肩表面解剖觸摸與定位
- 頭頸肩取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 頭頸肩操作各部位按摩推拿流程
- 特殊族群保健策略-肩頸酸痛、烏龜頸、上交叉症候群

### ● 肩部運動按摩推拿

- 肩部位結構組成與動作說明
- 肩部表面解剖觸摸與定位
- 肩部取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 肩部操作各部位按摩推拿流程
- 特殊族群保健策略-肩峰夾擠症候群、肩關節卡卡不順、圓肩

### ● 肘腕指運動按摩推拿

- 肘腕指部位結構組成與動作說明
- 肘腕指表面解剖觸摸與定位
- 肘腕指取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 操作各部位按摩推拿流程
- 肘腕指特殊族群保健策略-網球肘、高爾夫球肘、媽媽手、腕隧道症候群、板機指

### ● 背部運動按摩推拿

- 背部位結構組成與動作說明
- 背部表面解剖觸摸與定位
- 背部取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 背部操作各部位按摩推拿流程
- 特殊族群保健策略-背部舒壓、搬重族、下背痛

### ● 髖部運動按摩推拿

- 髖關節部位結構組成與動作說明
- 髖關節表面解剖觸摸與定位
- 髖關節取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 髖關節操作各部位按摩推拿流程
- 特殊族群保健策略-下交叉症候群、骨盆前傾、梨狀肌症候群

### ● 膝踝足運動按摩推拿

- 膝踝足部位結構組成與動作說明
- 膝踝足表面解剖觸摸與定位
- 膝踝足取穴技巧與筋絡走向結合手法操作
- 膝踝足操作各部位按摩推拿流程
- 特殊族群保健策略-脛後肌腱炎、小腿緊繃、脛脛束症候群、股四頭肌腱炎、膕旁肌腱炎

## 開課資訊

上課時間	班別	上課時間	頭頸肩	肩部	肘腕指	背部	腕部	膝踝足
每週五 19:00~21:00	平日班	114-1	1/10	1/17	1/24	2/07	2/14	2/21
	平日班	114-2	3/07	3/14	3/21	3/28	4/11	4/18
	平日班	114-3	4/25	5/02	5/09	5/16	5/23	6/06
	平日班	114-4	6/13	6/20	6/27	7/04	7/11	7/18
	平日班	114-5	7/25	8/01	8/08	8/15	8/22	8/29

上課時間 皆為週六、日 09:00~12:00 ; 13:00~16:00	假日班	假日班	假日班	假日班	假日班
	114-1	114-2	114-3	114-4	114-5
	<b>2/8-9</b>	<b>3/22-23</b>	<b>4/18-19</b>	<b>5/17-18</b>	<b>6/21-22</b>

### 相關規定：

- 滿班12人，4人以上開班。
- 整期學員請假可以補課，上限2堂。
- 完成上課時數授予課程研習證明。
- 實作課程可以拍照錄影。
- 課程會提供講義，**不包含餐費**。

## 課程收費

	【每人收費】	費用	兩人同行
平日班	堂課	1,800	1,500
	整期 (共6堂)	9,000	8,000
	假日班 (期)	9,000	8,000

- 課程費用包含：講師費、課程設計費、教材費、場地費。**不包含假日的午餐費用。**
- 退費相關事宜：
 

若有不可抗因素，如發生重大事故、服兵役、喪親、天災等因素將給予全額退費，若因個人因素取消報名，請詳閱以下事項，報名繳費完成後表示同意以下5點事項。

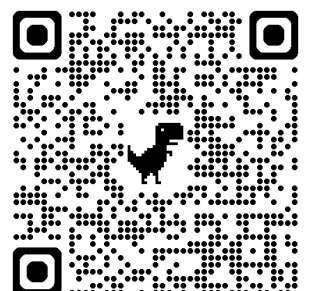
  1. 實際開課日前之第三十日以前提出退費申請者，退還當期開班約定繳納費用之總額。
  2. 實際開課日前之第一日至第二十九日提出退費申請者，退還當期開班約定繳納費用總額百分之九十。
  3. 實際開課日起未逾全期三分之一者，扣除已上課的原價費用，其餘退還繳納之費用。
  4. 實際開課日起已逾全期三分之一者，所繳納費用得不予退還。
  5. 單堂課於開課日第七日(含)以前提出退費申請者，退還繳納費用之總額。若開課日前一日至第六日(含)提出退費申請者，退還繳納費用百分之五十，或全額轉讓或保留。

## 報名與繳費

填表報名：<https://forms.gle/6DU9TuT4mXDpSPHK6>

- 報名填表以前，請先完成繳費。
- 報名順序以繳費日期為主。
- 完成繳費，請以Line或簡訊通知，匯款人與帳號後五碼。

報名QRcode



## 備取：

- 公告額滿後，請以Line告知預約參與備取。
- 備取不用先繳費，待通知後再行繳交。

## 銀行轉帳

- 銀行：新光銀行 彰化分行（代碼103）
- 戶名：彰化縣運動服務業職業工會
- 帳號：0444103007310

## 聯絡方式

- 電話：047628001
- Line ID：api81
- 臉書搜尋：喬治運動保健
- 官方網站：<https://george168.com>
- 彰化市林森路373號

## 教練介紹

### 張聖乾（張教練 / 小皮老師）

資歷：2002~至今（21年）

現任：

- 喬治運動保健 創辦人
- 動健能健康運動有限公司 營運長

### 學經歷

- 樹人醫專物理治療科
- 文化大學院國術系
- 彰化縣運動服務業職業工會總幹事
- 臺中市國術會理事

### 課程經歷

- 運動按摩工作坊
- 運動按摩教練培訓課程
- 按摩與解剖講座
- 正修科大妝彩系徒手按摩課程
- 美港西社區大學公益講座
- 彰化彰北國民運動中心公益講座

### 相關證照

- 中華肌內效協會 肌效貼初認證
- 台灣臨床徒手治療協會CMT 徒手治療脊椎系列課程
- 臺灣專業運動防護員協會 C級防護員研習合格
- FISAF 國際體適能指導員證照
- AFAA拳擊有氧 教練
- Redcore 懸吊系統認證
- TRX 核心訓練課程指導員認證
- 亞洲體驗教育學會副引導員認證
- 兒童發展師認證師資

## 上課位置

500015 彰化縣彰化市林森路373號

交通指引一：

1. 由金馬路往精誠高中方向
2. 轉至林森路，直走，即可到達

自行開車交通指引二：

1. 中山高至彰化交流道下
2. 往彰化市方向，沿中華西路直走
3. 至金馬路交叉口，左轉，
4. 第一個紅綠燈，左轉林森路，直走即可到達

大眾運輸工具高鐵 交通指引三：

1. 搭高鐵，請由高鐵烏日站下車，轉搭台鐵往彰化方向
2. 於彰化站下車，出站，走左方高架橋往後站，至7-11前請換騎Ubike
3. 辭修路背對後火車站，往左直騎到盡頭，沿右方向林森路直騎即可到達。

台鐵 交通指引四：

1. 於彰化站下車，出站，走左方高架橋往後站，至7-11前請換騎Ubike
2. 辭修路背對後火車站，往左直騎到盡頭，沿右方向林森路直騎即可到達。

