

喬治中西徒手保健系列課程

2025年運動按摩推拿基礎班

上半年度 最後兩場

- 5/17-18 彰化場；6/21-22 台中場(加開)
- 週六-日 09:00 ~ 12:00；13:00 ~ 16:00



主辦單位：動健能健康運動有限公司

協辦單位：彰化縣運動服務業職業工會

迦碩事業有限公司

中華傳統整復推拿經絡按摩協會

臺中市經絡養生保健協會

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 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(彰化)	假日班(台中)
	114-1	114-2	114-3	114-4	114-5
	2/8-9	3/29-30	4/12-13	5/17-18	6/21-22

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。

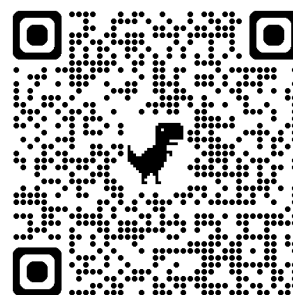
備取：

- 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：臺灣土地銀行
- 戶名：動健能健康運動有限公司
- 帳號：047001137049

報名QRcode



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
- AFSA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

彰化班上課位置

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。



哈佛大樓 台中市北區錦新街30號10樓

停車資訊

停車費用：半小時50元，最高收費280元

P1 錦南街入口，由消防局對面巷子進入

P2 錦新街入口，由POLY.ALI波莉艾利台中髮廊旁進入

P3 錦新街平面停車場，POLY.ALI波莉艾利台中髮廊對面空地

搭乘高鐵

搭計程車：請至1樓轉運層7號出口搭乘。

快捷公車：請至1樓轉運層6號出口13月台搭乘159 高鐵台中站－台中公園路線，於第10站-莒光新城下車，右轉益民商圈行人徒步區，遇第一個左側路口左轉，左手邊大樓為哈佛大樓，搭乘左側電梯上10樓即可。

搭乘公車

一：綠能街車11路、全航客運65路、東南客運67路、統聯客運81路、台中客運131路、豐原客運271、276、277路，於莒光新城站下車，右轉益民商圈行人徒步區，遇第一個左側路口左轉，左手邊大樓為哈佛大樓，搭乘左側電梯上10樓即可。

二：豐原客運55、100路，於中友百貨站下車，沿三民路三段前行至錦新街右轉，遇懷特朵兒餐廳（白色外觀），左轉前行第一個路口右轉，左手邊大樓為哈佛大樓，搭乘左側電梯上10樓即可。

自行開車

由北部(台北、桃園、新竹)南下

行駛國道1號，請於178k之台中交流道出口下交流道後，由台灣大道(中港路)往台中市區方向行駛，於五權路向左轉直行約1.5公里後，右轉錦南街，於消防局對面（酒石拉麵旁小巷）往B1停車場（半小時50元，最高收費280元）。

由南部(高雄、台南、嘉義)北上

行駛國道1號，請於178k之台中交流道出口下交流道後，由台灣大道(中港路)往台中市區方向行駛，於五權路向左轉直行約1.5公里後，右轉錦南街見酒石拉麵右轉小巷往B1停車場（半小時50元，最高收費280元）。

行駛國道3號，請於209K之中投交流道出口銜接行駛中投公路至終點即為五權南路續行五權路，右轉錦南街，於消防局對面（酒石拉麵旁小巷）往B1停車場（半小時50元，最高收費280元）。



於錦新街40號右側入口直行



直走後第一個路口右轉



左手邊大樓為哈佛大樓，搭乘左側電梯上10樓即可抵達