## 課程名稱體內環保與養生

課程屬性 |生命與健康

課程編號

952-1001

授課老師 |江益村

最高學歷/高雄醫學大學 口衛所

相關學經歷/服務單位:高雄長庚醫院放射科 職稱:放射師 服務日期:77年05月~78年12月

服務單位:高雄榮總核子醫學科 職稱:放射師 服務日期:79年05月~82年09月 服務單位:高雄縣縣立岡山醫院 職稱:放射師 服務日期:82年09月~88年12月

現職/樹人醫護管理專科學校/兼任講師、高雄縣燕巢鄉衛生所/放射師

上課時間

每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2006年09月05日(星期二)

課程理念



## 關於這一門課:

1. 為什麼想開這門課?希望帶領學員共同學習甚麼

百病良藥在我心!心若改變,態度跟著改變;態度改變,習慣跟著改變;習慣改變,你的人生跟 著改變。只要您願意!您就是-健康達人。

2. 修此門課需具備什麼條件?

年齡學歷不拘、凡對健康養生有興趣人士均可。

3. 上課的方式是怎麼進行的?學生可以有什麼收穫?

投影片解說並安排實際操作體驗與分享。

期幫助學員調解筋骨僵硬、強化筋肉韌性與柔軟度,讓學員姿勢變好、體態變好、身體變好。

4. 如何取得學分? (評量方式)

出席率、期末報告、勇於分享者。

招生人數 35 人(若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2000 元 (12 週課程/一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	1999-11-28 晚上07:00~09:50	相見歡—— 活動、活動要活就要動	課程簡介、學習目標與學生修課期望調查 生命之歌·······。
2	1999-12-05 晚上07:00~09:50	快樂就健康 —— 呼吸放輕鬆與觀 自在	如果心態好,世界上一切都變得很美好。比如我今天很高興,心身都很輕鬆,走在馬路上,看到陽光明媚,藍天更藍,空氣很清新,滿街的人都很高興,其實我個人高興就感到世界很美
3	1999-12-12 晚上07:00~09:50	讓你口氣清新有 勁—— 談口腔衛生與保	口腔本身就存在有許多的微生物,它會分解殘留在口中或牙縫裡的食物碎屑,以及微生物本身的代謝物過多都會導致口臭。 自嬰兒六個月大從口腔冒出第一顆乳牙開始,牙齒就成為身體
4	1999-12-19	天下第一關——	最常見的口腔疾病是口臭、齲齒、牙周病、不潔假牙、毛狀或

5	晚上07:00~09:50	談口腔與身體健 康的關連性 如何精神百倍	苔狀舌、口腔潰瘍、口腔癌等。而咀嚼動作和神經傳導有關, 會增加腦部活性及代謝,使得大部份的大腦皮質細胞活動得以 活化。齲齒會使咬力下降導致兒童偏食、飲食量減少、身高體 重不足、睡眠品質及生活品質下降,並影響到行為發展。牙周 病也會影響到心臟病和糖尿病。口腔的病灶會影響到肌肉疼痛 、脊椎、關節、內臟、五官、大小腦、內分泌功能。 人體的老化是先從腸道開始,消化道是抗病的第一道防線;腸
	晚上07:00~09:50	~腸內大掃除	道是身體的健康中心,而「腸道年齡」決定你的健康與美麗。 常吃九種食物纖維及含益菌的食物,注意六個簡單易行的生活
6	2000-01-02 晚上07:00~09:50	遠離腰酸背痛有 妙招 ~抬頭挺胸伸伸	身體所承受的壓力是一點一滴累積的,不過只要改變生活習慣,就能紓解壓力,就能擁有健康的體質。直立是人類最大的特徵(宿命),橫躺是不變的結局。就運動力學來說:人類成為萬
7	2000-01-09 晚上07:00~09:50	聽聽來自身體的 聲音 ~病痛是不 良習慣所致	身體所承受的壓力是一點一滴累積的,不過只要改變生活習慣,就能紓解壓力,就能擁有健康的體質。直立是人類最大的特徵(宿命),橫躺是不變的結局。就運動力學來說:人類成為萬
8	2000-01-16 晚上07:00~09:50	免費又健康走路 功 ~世界上最好 的運動	如果能每天運動三十分鐘,不僅可加速脂肪燃燒,還能活化大 腦,讓自律神經功能常保正常。所以運動是好處多多的,如果 您以太忙、運動神經不發達為藉口,建議您多走路,一樣可以
9	2000-01-23 晚上07:00~09:50	骨盆健身法(一 ) ~坐的正,才 會得人疼	每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候,如何利用 地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛,千萬不要從床上 蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力
10	2000-01-30 晚上07:00~09:50	骨盆健身法(二 ) ~要命的二郎腿	每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候,如何利用 地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛,千萬不要從床上 蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力
11	2000-02-06 晚上07:00~09:50	骨盆健身法(三 ) ~難搞的三七步	每天清晨是人體筋骨肌膜最僵直、僵硬緊繃的時候,如何利用地心引力緩解五十肩、腰酸背痛、肩頸痠痛,千萬不要從床上蹦跳起來(很容易筋骨肌膜勞損、中風)。我們利用地心引力
12	2000-02-13 晚上07:00~09:50	體驗與分享	你學到了哪些、改變了哪些,學習經驗分享