課程名稱 養生與自我推拿-早上班

課程屬性	台江分校	課程編號	1132-1132T24

授課老師 許祥清

最高學歷/ 空中專科學校 企業管理科

相關學經歷/ 屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮洲永生中醫院、耕聖中醫診所/針灸、推拿講師、仁德社區大學、南關社區大學

現職/ 台南社大講師.南關社大講師.仁德社大講師

上課時間 每週三上午09:30-11:20 第一次上課日期 2024年09月04日（星期三）

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

1.順應自然環境的變化、給予學生最正確保養的方法，以達到健康為目的。
2.是一門著重實際自我推拿演練技巧，穴位認識及應用，配合中藥與飲食療法，確實達到學以致用的課程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

如果你具備孝順心與耐心，愛護自己．珍惜生命，歡迎全家人修課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

（１）配合講義解說.（２）實際操作.（３）認識自己的身體.（4）穴位的活用.（５）達到身體保健、預防疾病擴大的目的。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠 著，達觀出版

使用教材｜ 拔罐器、灸條、刮痧板
招生人數｜ 31 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（18 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-09-04 上午09:30～11:20	民以食為天，如何保養脾胃，以溫灸為主	溫灸中脘、足三里、脾俞、胃俞等穴，指壓、按摩、刮痧、刀罐法，以中焦為主。

2	2024-09-11 上午09:30～11:20	早上起床，喝溫熱開水，溫暖胃，以按摩為主	按摩承泣、四白、大迎、缺盆、氣戶、乳根、、不容、承滿、足三里、內庭等穴。
3	2024-09-18 上午09:30～11:20	睡前調養脾胃經絡以走罐為主	背部中焦、脾俞、胃俞。 腹部上脘、中脘、下脘。 足部足三里、豐隆、上巨虛等穴。
4	2024-09-25 上午09:30～11:20	如何睡好眠，早睡早起，以拔罐為主	膽經、淵腋、日月、京門、帶脈、五樞。 肝經大腿內側中線由上而下，陰包、曲泉等穴。
5	2024-10-02 上午09:30～11:20	腰椎引起不良於行，以溫灸、刀罐、定罐為主	溫灸入髎，刀刀罐腰眼，帶脈、環跳與居髎，以重疊拔罐為主。
6	2024-10-09 上午09:30～11:20	跌倒坐骨尾椎入髎時，先以身體重壓為主	隔3天後先拔罐，其次重疊拔罐，每次必須溫灸，一個月後再拔罐而行走10分鐘。
7	2024-10-16 上午09:30～11:20	如何自我矯正頸部，以柔克鋼，睡前5分鐘	扒著，頭部超過床邊，以下巴頂著床緣，左右轉動，痛的一邊多做幾次。
8	2024-10-23 上午09:30～11:20	心情如何保持神采飛揚，舒緩心情	以大姆指或者握拳頭，指壓膻中、玉堂、紫管、華蓋、璇璣、天突等穴道。
9	2024-10-30 上午09:30～11:20	慢性病最怕感冒，如何預防風邪	運動前喝溫開水，流汗即可，身體會自動調溫，天氣悶熱，不流汗，容易感冒，喝溫開水配合刮痧。
10	2024-11-06 上午09:30～11:20	人體有四大平衡區，既雙委中、雙尺澤	躺著空心掌拍打左右委中，左右尺澤，雙手拉筋兩腳指尖。
11	2024-11-13 上午09:30～11:20	椰子油的特殊用法，因為含有月桂酸	燙傷、刮傷流血，有止痛止血作用，眼睛、耳朵細菌感染有殺菌作用，喉嚨痛，椰子油要冷凍含口裏。
12	2024-11-20 上午09:30～11:20	寧可失去穴道，不可失去經絡，先學摸骨，再學	拉膏肓，拉筋，練核心肌群，訓練沒常用的肌肉，逆向伸張，清除順向伸展的疲勞。
13	2024-11-27 上午09:30～11:20	開口困難，按翳風、合谷有止痛作用，提肛可以	深呼吸，一定要先呼再吸，時間慢慢增加，預防鼻涕倒流，鼻子用力吸回去。
14	2024-12-04 上午09:30～11:20	久病入腎，病入膏肓，心知肚明，預防咳嗽	命門隔薑灸，膏肓走罐，雙手合掌置於神闕，靜心養氣，咳嗽前左右手輪流按摩頸部胃經。
15	2024-12-11 上午09:30～11:20	舒經活血，手三陰手三陽經絡操	34251掌心向上反方向拉5指，力氣氣功公夫，躺著地板是硬的，肩胛骨有特別反應痛與酸。。
16	2024-12-18 上午09:30～11:20	強化脾胃，如意盤端坐	按摩脾經，雙手搓膝蓋，用膝蓋想也知道，高跪著，雙膝，拍打血海，雙膝眼拔罐。
17	2024-12-25 上午09:30～11:20	閃腰，感冒後期	背部膀胱經逆向操作，閃腰用刀罐，感冒用刮痧。 胎兒式滾動式，任督二脈，閃腰側臥用1號罐拔環跳四周。
18	2025-01-08 上午09:30～11:20	急救方法	暈倒時，平躺雙腳，抬高，指壓人中，一手掌心放於百會，一手掌心放於大椎，腳踝扭傷，用30公分長的透氣膠帶，三段式固定。