

課程名稱 | 養生與推拿—社團班〔成功校區上課〕

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1022-4011

授課老師 | 薛景博（及許祥清等老師）

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、屏東潮州永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、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 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2013年09月03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

社大養生推拿班已開課11年，累積許多的學生資源及養生推拿的知識與技能，為服務更多的學生家庭族群（兄妹、父母、小孩），與社大社區推廣，如：展愛服務車、小學校車、社區長者服務等，不但，傳遞孝親觀念，更促進社群互動。希望學員能慢慢形成基本公民素養，關注身邊的親人，讓愛心推及到社區的每個角落，對長者更加關懷，促進社區活絡發展。

2. 修此門課需具備什麼條件？

凡參加過養生推拿的舊生及對本課程有興趣，且具服務熱忱、孝順父母、友愛親友的成人皆可報名參加。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

- 1、前半段做課程解說與社區長者服務的特質分析，後半段熱身養身操與學員互相推拿操作練習。
- 2、學員可體驗人體結構與養生知識，例如：不良生活習慣的改正，正確的飲食觀念、壓力的紓緩方法。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、學員出席率要超過三分之二。
- 2、學員要通過學期末現場小測驗達60分者。
- 3、回家要服務家人或親友至少各1人請拍照為證。
- 4、學員要參與社區關懷服務。

5. 備註&推薦書目

《不求人按摩棒、按摩勾、紅豆包溫敷包》

延伸閱讀書目 | 《吳神父簡易足部健康法》，吳若石神父、鄭英吉、馬珍珍、鄭景仁著，文經社。

使用教材 | 瑜珈墊

教材費 | 350 元

講義費 | 100 元 (由各班自行收取)

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 | 3 學分 3000 元 (18 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	2013-09-03 晚上07:00~09:50	上知天文下通地理, 可是你認識自己的身體嗎?	人體骨骼與肌肉的協調攸關健康, 告訴你些養生小撇步。
2	2013-09-10 晚上07:00~09:50	上班族常坐久站、頭、肩、頸、手、等...僵硬怎	不用記穴道自我鬆筋秘笈公開自我鬆筋調理沒煩惱; 頭、肩、頸、手九式鬆筋操。
3	2013-09-17 晚上07:00~09:50	讓溫度上升身體就健康, 溫熱妙法幫你舒壓鬆筋	寒則溫之, 手腳冰冷的剋星「紅豆熱敷包」陪你過寒冬, 頭、肩頸、鬆筋法練習。
4	2013-09-24 晚上07:00~09:50	要活就要動、筋絡養生操讓你更健康	每天做15分鐘筋絡操疏通經絡、心情愉快; 胸、腰不舒服鬆筋調理練習。
5	2013-10-01 晚上07:00~09:50	百善“笑”為先~笑笑功活化你的全身細胞	一笑勝百方、笑笑百憂解、大家逗陣一起來起笑舒緩壓力, 腋窩、上臂不舒服鬆筋練習。
6	2013-10-08 晚上07:00~09:50	長短腳高低肩自我辨識與髖關節、膝蓋反射區介	假性長短腳高低肩自我辨識調理; 屁股前後不舒服、下肢、大小腿不舒服膝蓋不舒服鬆筋手法練習。
7	2013-10-15 晚上07:00~09:50	簡易足部健康法認識與手法應用	認識自我足部健康保健簡易按摩法、足踝、手肘、手指不舒服鬆筋手法練習。
8	2013-10-22 晚上07:00~09:50	認識陰陽五行與孝親按摩手法運用	陰陽五行如何運用在日常生活中實行與對長輩孝親泡脚按摩法應用。
9	2013-10-29 晚上07:00~09:50	學習成果總複習與驗收	學員互相推拿扮演術者與被施術者角色情境模擬分組練習/社區關懷服務。
10	2013-11-05 晚上07:00~09:50	抬頭轉身看未來	減輕後腦壓, 眼睛明亮, 頸項鬆軟, 神采飛揚
11	2013-11-12 晚上07:00~09:50	手三陽、手三陰經絡伸展操	肺絡減輕肩背痛, 大腸經通便, 心包經心胸舒暢, 三焦經、心經、小腸經加強肘關節
12	2013-11-19 晚上07:00~09:50	人體最熱門的一條經膽經	慢性膽囊炎求陽陵泉。 肩井一壓一刮一拔 頸肩馬上舒服
13	2013-11-26 晚上07:00~09:50	不可輕易讓它溜走, 女人守護神—脾經	三陰交、陰陵泉是萬靈丹, 食慾不振找太白, 濕症找血海
14	2013-12-03 晚上07:00~09:50	時時刻刻讓它呼吸順暢就是肺經	中府是肺的健康指標, 病熱出血找尺澤和孔最
15	2013-12-10 晚上07:00~09:50	護身大將軍足厥陰肝經	魂不守神的失眠找太沖, 急救求期門、行間。 早上1~3睡眠充足 晚上7~9按摩

16	2013-12-17 晚上07:00~09:50	35歲一過就要敲 心包經	心臟的隨身保標是內關，中指互拉置於胸前呼氣，置於胸後吸氣治打隔
17	2013-12-24 晚上07:00~09:50	第二長壽穴湧泉 穴	高血壓、心絞通、白髮、過敏性鼻炎、糖尿病，名穴湧泉。太溪滋陰補腎。
18	2013-12-31 晚上07:00~09:50	人體的君主手少 陰心經	冠心病、肺心病求極泉，肘關節痛是少海，心慌、失眠用神門。