課程名稱 養生與自我推拿

課程屬性	生命與健康	課程編號	1092-1092H20

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 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2020年09月09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

《黃帝內經》上說：「上工治未病，而不治已病。」這是說高明的醫生注重的是疾病的預防，治療是次要的，而預防的方法就是養生！因此自古便崇尚「學會養生，百病不擾」的說法。
1. 順應自然環境的變化，給於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。

招生人數｜ 33 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	2020-09-09 晚上07:00～09:50	課程說明&防疫宣導	1. 防疫宣導影片 第一堂課前，請學員自主量體溫、勤洗手、戴口罩

			2. 師生相見歡 3. 介紹本期課程內容與規劃說明
2	2020-09-16 晚上07:00～09:50	保持頭腦清晰，用按摩棒按壓穴道	後腦:風池、風府、天柱、腦空 徹頭:角孫、太陽 前額:頭維、上星
3	2020-09-23 晚上07:00～09:50	加強心肺排毒，增加血管彈性	先喝溫開水，拍打尺澤、曲池、極泉，用空心掌拍打，由輕到重，由慢到快。
4	2020-09-30 晚上07:00～09:50	保養五臟:肝、心、脾、肺、腎。 六腑:膽、小腸、	五臟會合穴:章門。 六腑會合穴:中脘。 方法:溫灸、拔罐、按壓、刮痧。
5	2020-10-07 晚上07:00～09:50	靜心養氣論，心知肚明	雙手合掌，勞宮接勞宮，放于神闕穴，正坐靜心，掌心有心跳，靜中生能量。
6	2020-10-14 晚上07:00～09:50	瀉心火，雙手不靈活，手指疼痛，麻冷無力	用右手掌背打左手掌心，反之亦是，由輕到重，由慢到快
7	2020-10-21 晚上07:00～09:50	腰背酸痛，委中求，小腿抽筋	先喝溫開水，用空手掌，拍打膝蓋後面委中穴，由輕到重，由慢到快。
8	2020-10-28 晚上07:00～09:50	加強雙腳協調性，6字運動伸展	平躺左膝彎曲，右腳踝放于左膝後，雙手抱著，大腿漸進到小腿，反之亦是。
9	2020-11-04 晚上07:00～09:50	病入膏肓，膏肓病不見了，第4胸椎旁開3寸是膏肓	左手拿著有延長線的拔罐槍，右手拉著左手肘，術者拿著3號罐於膏肓處走罐。
10	2020-11-11 晚上07:00～09:50	解開上胸膛不舒服，強化上背部血液循環	被操作者，拿著有延長線的拔罐槍，術者拿著10個1號罐於背部。
11	2020-11-18 晚上07:00～09:50	人體內臟的反射區膀胱經，走罐與定罐	被操作者，趴著拿著有延長線的拔罐槍於背部膀胱經走罐完後定罐。
12	2020-11-25 晚上07:00～09:50	冬病夏治，冬天留下的病比較深層，趁著夏天引	雙膏肓走罐加隔薑灸，入髎穴、命門、腎俞、志室隔薑灸。
13	2020-12-02 晚上07:00～09:50	開胸利膈，心胸開朗，呼吸順暢，胸懷大志	以天突、 膻中、鳩尾為中心，往外側刮痧、走罐、溫灸、推揉，順著肋骨由內往外。
14	2020-12-09 晚上07:00～09:50	挺胸前進，脊椎直立，膀胱經順暢，氣血旺盛	蹲著走路方向:前5步後5步左5步右5步，左旋轉5步，右旋轉5步。
15	2020-12-16 晚上07:00～09:50	手三陰經，手三陽經，手指反拉，加強末梢神經	中指、無名指、食指、小指、大拇指，先單獨拉，然後，互相扣拉。
16	2020-12-23 晚上07:00～09:50	頭部定位，頸椎歸位，下巴運動	趴著右觀髎、右耳門、聽宮、聽會，接觸平面，再來左邊，以3秒為進階。
17	2020-12-30 晚上07:00～09:50	肩部的維護與膝蓋的隔薑灸	自我操作，使用有延長線的拔罐槍，肩部有3個角度，肩前、肩後、肩中，膝蓋彎曲135度，拔內外膝眼。
18	2021-01-06 晚上07:00～09:50	腳踝受傷如何現場歸位，跌打損	腳踝扭傷時，馬上用透氣膠帶三段式處理，站著原地踏步10分鐘。

		傷如何優先處理	跌打損傷時用掌心固定20~30分鐘，手部手指受傷放于環跳穴下。