

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 | 1101-1101T22

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 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2021年03月10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 | 47 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	2021-03-10 上午09:00~11:50	課程說明介紹	相見歡 防疫宣導

			課程說明自我介紹 肝膽最佳休息時間，晚上11時~3時，亦是膽汁製造最佳時機，所以不能熬夜。
2	2021-03-17 上午09:00~11:50	睡前該做什麼穴道按摩放鬆自己	太冲、俠谿、足三里、承山、三陰交、築賓、陰陵泉、陽陵泉等穴道。
3	2021-03-24 上午09:00~11:50	多喝溫開水的好處才不致於增加腎的負擔	運動後，先喝溫開水才吃任何食物。睡醒時，刷完牙喝溫開水。半夜起床小便完，喝溫開水。
4	2021-03-31 上午09:00~11:50	泡腳的好處，泡完腳才不致於增加心臟的負擔，	腎臟的機能，與功能皆能提升。同時可用刮痧板刮全身。用按摩棒按摩足三里、合谷、內關等穴道。
5	2021-04-07 上午09:00~11:50	頭痛發生時如何快速處理	避免吹冷氣，電風扇不要開太強，用按摩棒于頭痛地方按壓，加上太陽穴、風池上、肩井、合谷等穴道。
6	2021-04-14 上午09:00~11:50	暈車暈船事前如何保養	前一天睡眠充足，少吃油膩食物。車上船上，中指互拉，內關按壓，加強人中穴道等。
7	2021-04-21 上午09:00~11:50	健行前一天，該做什麼保養	小腿膀胱經拔罐3個。 大腿承伏下拔罐3個。 環跳、居膠四周拔罐4個。
8	2021-04-28 上午09:00~11:50	內腳踝、外腳踝、腳背扭傷如何馬上處理	內腳踝外腳踝，用透氣膠帶三段式包紮。腳背，用交叉式掌壓，再用隔薑灸，後包紮。
9	2021-05-05 上午09:00~11:50	腳小指、手小指裂傷如何馬上安全處理	手部，食指、中指、無名指，用透氣膠帶固定包紮。手小指，上面與下面各用固定板固定。腳無名指、小指，用透氣膠帶固定，小指上下用固定板固定。
10	2021-05-12 上午09:00~11:50	肚腹三里留，食慾不振食少氣多，暴飲暴食，皆	足三里穴，膝眼下三寸，溫灸、按摩、拍打、走罐、定罐、用彈性繃帶包紮、先隔薑灸。
11	2021-05-19 上午09:00~11:50	養生推拿，人人有責，心肺好，一生會幸福	肺主皮毛，全身皮膚適合，按摩、刮痧、拔罐、洗澡、溫灸。心主血管，尺澤、曲澤、委中適合拍打。三陰交、懸鐘、湧泉適合泡腳。
12	2021-05-26 上午09:00~11:50	挫傷的疼痛時間如何減輕，免得以後的無明酸痛	碰撞疼痛無瘀血，用掌心壓著，15分鐘，有瘀血用掌心壓著30分鐘。關節碰撞，用掌心壓著45分鐘，再隔薑灸。
13	2021-06-02 上午09:00~11:50	夏天是照顧心臟最佳時機，心生血，保持心情愉	流汗多時，記得電解質的平衡，掌心接掌心，增加心臟的流暢。中暑時記得刮痧背部上焦。
14	2021-06-09 上午09:00~11:50	扒著1、右手拉左腳2、左手拉右腳	大腿脾胃經絡緊緊的，放下時入膠會酸，高度慢慢提高，記得深呼吸。
15	2021-06-16 上午09:00~11:50	蹲著1、先轉右腰再轉頭2、後轉左腰再轉頭，動作	提昇帶脈，腰部的柔軟度，大椎穴，肩井穴的減壓，眼鏡視力的改善。
16	2021-06-23 上午09:00~11:50	雙手托天，惦腳尖，提肛走路	伸展脊椎，各椎間板，任督兩脈暢行無止，腎經與冲脈並行而上。
17	2021-06-30 上午09:00~11:50	6字運動，預防腰酸坐骨神經痛，一次一次改善，	躺著 1、右腳放于左腳膝上，拉著左小腿。 2、左腳放于右腳膝上，拉著右小腿。
18	2021-07-07	躺著抬腳9個動作	(1) 90度 (2) 往前加45度 (3) 往後減45度 (4) 雙腳底合並

上午09:00~11:50

，能量倍增操

(5) 往前15度 (6) 再往前15度 (7) 雙腳和並彎曲15度 (8) 雙腳拉直 (9) 雙腳上提