

### (三) 教案或教學模組

#### 教案之一

**課程名稱：蘆荻社區大學手部易理~自助助人手療 DIY 種子培訓計畫**

**撰寫人：手部易理種子師資團、課程經理人張美惠 共同撰寫**

#### ◆ 理念設計：

1. 隨著醫療科技的進步，現代人所追求的「健康」，不僅僅意指「疾病的治療」、更希望能不生病、更有活力。

2. 人的身體毛病多來自環境、生活習慣、情緒與工作等原因，探究最主要影響健康的因素—「生活形態」，才能找到促進健康的方法。

3. 本課程不僅教授手刮痧、拍痧等簡易自我保健方法，也著重培訓學員能將所學分享給更多人，進入社區做刮手服務、開設短期課程，種子學員與接受服務的民眾可以透過對身體狀況的討論，以及身體狀況的差異所反應的族群的特性，進而可相互了解彼此生活的樣貌。

#### ◆ 教材分析：

本課程將推廣傳統東方醫療保健文化的整體醫療觀，重新省視身體與生活、勞動、文化、階級的關係，打破「對症下藥、分科診治」的西方醫療觀點。在教學及社區服務的過程中，整理紀錄刮手、拍痧所反應的身心狀況與保健方法，從中歸納分析集體的身體健康知識。

#### ◆ 教學模組設計架構：

以「自助助人」為課程宗旨，形成三大教學主題架構：1. 了解影響健康的因素，學習手刮痧、拍痧等自我保健方法。2. 社區服務/教學，學以致用。3. 在課堂與社區的實作過程中，認識不同族群的社會處境與身心健康的關係，也體認「助人更可利己」，落實「自助助人」的理念。

◆ 教學對象：三蘆地區民眾。

#### ◆ 教學時間：

102年3月~102年6月，共17週，51小時。

#### ◆ 教學模組課程設計：

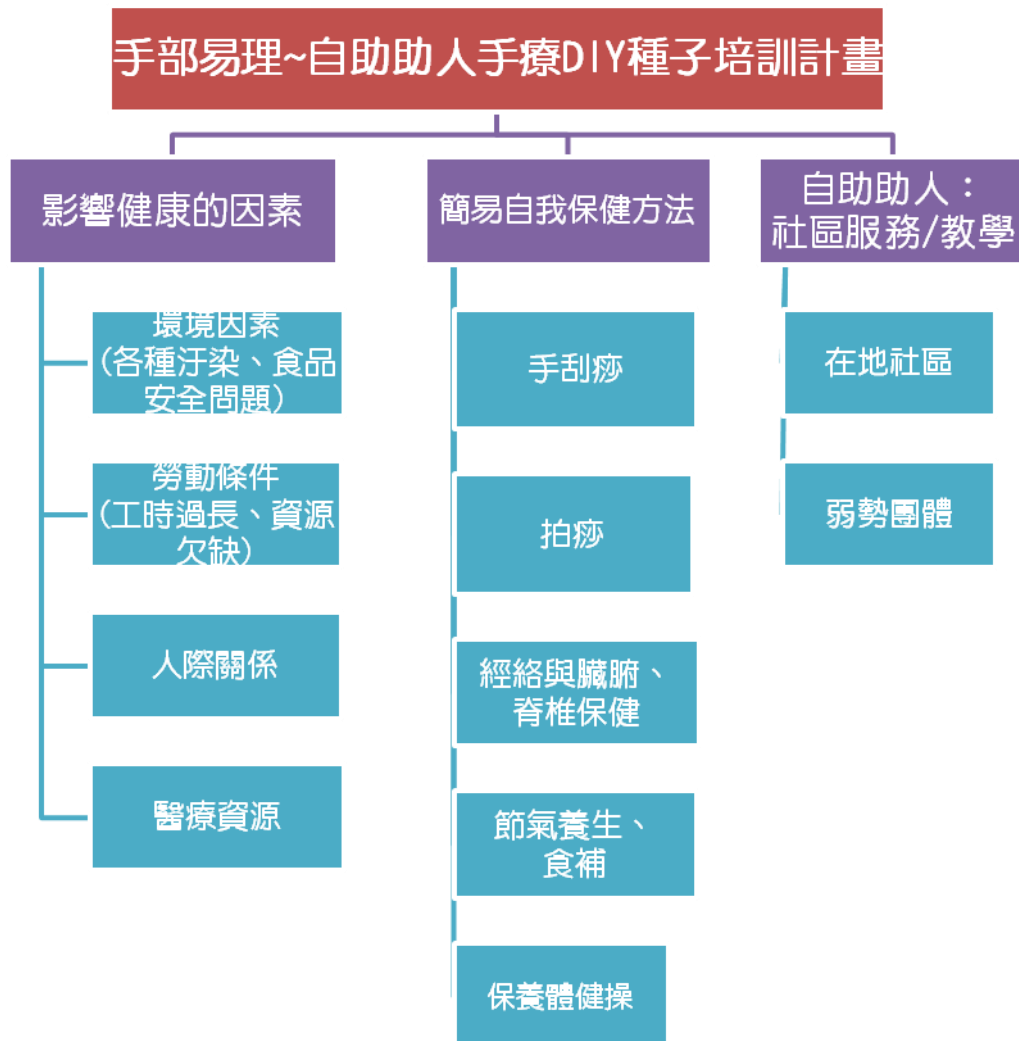
##### 一、課程設計與重點：

1. 主題：手部易理~自助助人手療 DIY 種子培訓計畫

2. 目標：教授手刮痧、拍痧等簡易自我保健方法，培訓學員學以致用，參與社區服務，讓學員與接受服務的民眾可以透過對身體狀況

的討論，更認識身體狀況的差異所反應的族群的特性，促進彼此相互了解，推廣「自助助人」理念。

3. 課程架構：



4. 小主題列舉：簡易自我保健方法、影響健康的因素、自助助人-社區服務/教學。

5. 能力指標：

- (1)能了解各種影響健康的因素，並著手改善。
- (2)學習簡易自我保健方法、手部經絡臟腑的相應關係，並能實作。
- (3)願意參與社區服務或教學，將所學的健康知識、自我保健方法，與接受服務的民眾共同探討身體狀況的差異，推廣「自助助人」理念。

6. 課堂方式：每週一次室內課，每學期3次社區服務或教學活動。

7. 教學資源：手刮痧、拍痧及經絡、臟腑、脊椎保健等講義；報章雜誌等資料；學員、社區民眾身體狀況反應的訊息。

8. 主要教學活動：教學、分組實作及討論、社區服務。

9. 生活技能：使學員具備刮痧、拍痧的能力、觀察與分享的能力。

## 二、 各主題教學內容：

1. 教學策略：從健康之議題切入，講授刮痧、拍痧等保健方法；在後續實作過程中，借由觀察、討論刮手拍痧的反應，帶動學員討論生活、勞動條件的差異對身心健康的影響。

2. 教學流程：(1)課程主題。(2)課程講授。(3)分組/跨組實作。(4)分享與討論

3. 主要教學活動：教學與講授、實作、學員/民眾分享與討論。

4. 單元設計(舉例)：

### 單元名稱：【手部易理社區短期課程(1)：手心刮痧保健】

講師：手部易理種子師資隊

地點：三重富福里

時間：每週一晚上 19：00 ~ 21：00

學習領域：銀髮族居家手部易理保健

教學對象：三蘆地區高齡長者

教材來源：手部易理種子師資隊自製講義

教學資源：學員身體健康情形及生活概況

教學方法：授課、實作、分享討論

教學目標：

1. 讓出門行動較不方便的高齡長者，習得在居家生活中自己可以動手實作的自我保健方法。

2. 種子師資隊與高齡長者能共同探討身體狀況的差異，推廣「自助助人」理念。

教學步驟：

19:00~19:20 暖身-保養體健操、開場、雙方自我介紹

19:20~19:30 介紹課程理念及大綱

19:30~20:00 教學：手刮痧（手心）的步驟、刮手所反應的身體訊息

20:00~20:40 實作練習、熱敷

20:40~20:50 節氣養生或食補方法

20:50~21:00 分享、討論

21:00 下課

◆ **教學評量：**

一、實作能力：能正確掌握手刮痧等自我保健的工具與方法，認識經絡與臟腑的相應關係，持之以恆地實作練習。

二、觀察與對話、分享的能力：

1. 能在自己動手實作、服務他人的過程中，觀察自己、服務對象的身體反應。

2. 能了解自己及服務對象的勞動條件、生活形態、社會處境與身體健康的關係。

3. 能將體察到的感受與經驗，與課堂同學、社區民眾對話，在集體中創造更多學習。

◆ **注意事項：**

一、鼓勵學員踴躍提問：能做到確實刮手，才能認識自己身體許多不同的反應，引發問題意識，進而提升努力刮手，驗證刮手對改善病徵的實際效用。因此，從「學員是否能主動發問」可了解學員自我保健的實作情形。

二、需考量每位學員健康情形的差異性、或是高齡學員有高血壓等慢性病史，要留意身體虛弱者的反應。尤其是社區服務時，對初接觸的民眾要細心引導。

◆ **教學省思：**

在醫療發達、講求效率的高壓社會，大多數人都把健康交給了醫生/醫院管理，處理了症狀，卻忽略了生活型態、勞動條件等因素對健康的影響更鉅。

「手部易理」手療 DIY 這門低技術門檻的自我保健方法，可在日常生活中隨時隨地操作，追求健康可以不假手他人。「手部易理」手療 DIY 可觀照、改善身體病痛，但需要長期實踐，對生存競爭激烈的年輕族群來說，要能做到每天刮手保健，是較難的功課。

學員透過自己刮手來和自己的身體對話，感受自己身體的反應，來驗證透過刮手的作用以及經絡臟腑的相映關係。由於是切身感受，學習成效快。進而透過分組/跨組實作、社區服務，學員可以同儕、社區民眾為學習的對象，來學習、驗證更多身體訊息。

更重要的是，學員與學員之間、學員與社區民眾之間，能以刮手的感受、身體的症狀為切入點，議題由淺至深延伸到家庭、工作等生活樣貌，產生直接的接觸與交流，傳達「自助助人」的理念，捲動更多人參與。