

강의 계획서

강좌명		담당강사	
백세건강관리		한 경 수	
강의기간	2024. 5. 22.(수) ~ 2024. 6. 26(수) [6회]	강의시간	13:00 ~ 15:00
강의목표	100세 장수 시대에 건강한 장수를 위한 한방의 이해 및 실습		
교수방법	이론 강좌 및 실습 (약재 형상 익히기, 약차 시음, 한방 건강운동 등)		
교재명	한약 손수지어먹기 (한경수 저)	필요기자재	강사가 준비
적정인원	적정인원 : (20) 명 *최대가능인원 : (20) 명		
교육대상	중장년층(50세 이상)	재료비	없음
차시	세부강의내용	준비물	교수자료 및 방법
1	들어가기 : 강의 목표 및 강의 방법 한의학과 양의학 비교, 한약과 중금속, 간 손상 등	약차 시음, 한약재, 운동 매트 등 (강사 준비)	강의
2	본초(약초)의 기초 : 사기오미(四氣五味), 귀경(歸經), 용량, 효능, 주의사항, 자연산과 재배산 등 한방치료법 : 1침, 2구(뜸), 3약 등		강의
3	성인 질병 발생의 원인 및 예방 - 3대 독소 등		강의
4	한방보약 처방의 이해 - 십전대보탕, 경옥고 등		강의, 실습
5	한방 건강운동법 해설 및 실습(1) - 척추관절운동(목, 척추, 고관절), 변비 예방 등		강의, 실습, 시범
6	한방 건강운동법 해설 및 실습(2) - 눈 마사지, 경락 마사지, 건강도인술 등		강의, 실습, 시범
	※ 수강생의 수준, 요청 등에 따라 다소 변경 가능		
※ 기재내용이 많은 경우 상기 서식 복사하여 다음장에 작성 2024년 4월 25일 작 성 자 : 한 경 수  경상북도교육청 성주도서관장 귀하			