

# 課程名稱 | 達摩易筋經功法與養生

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 111春-2761

授課老師 | 廖俊裕

最高學歷 / 中正大學中文所博士

相關學經歷 / 南華大學生死系副教授兼系主任

南華大學通識中心主任

嘉義縣易筋經養生功法推廣協會理事長

現職 / 南華大學生死系副教授

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2022年03月07日 (星期一)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 課程目標與理念

透過易筋經有效地使同學提升身、心、靈狀態，使能己立立人、己達達人，享受愛與歡笑。易筋經練功法依十二經脈的循環順序以練「筋」、到順「經」、而行「經」達到濡養體內臟腑器官，遵循中國養生法則「不通則痛，通則不痛」；因此，此功法是對任何身體毛病都有助益；從精神疲勞、睡眠障礙、過敏性鼻炎、腹脹、頸肩、腰部酸痛、婦女病到心血管疾病、高血壓等。不僅如此，還能有效改善心理情緒。

招生人數 | 24 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

| 週次 | 上課日期                        | 課程主題 | 課程內容  |
|----|-----------------------------|------|---|
| 1  | 2022-03-07<br>晚上07:00~09:00 | 概論   | 說明上課內容與要求，易筋經的性質，練習易筋經的注意事項 (地點、時間、人員要求、服裝) |
| 2  | 2022-03-14<br>晚上07:00~09:00 | 暖身操  | 關節操   |
| 3  | 2022-03-21<br>晚上07:00~09:00 | 易筋經一 | 第一、二式(肺、大腸)                                 |
| 4  | 2022-03-28<br>晚上07:00~09:00 | 易筋經二 | 第三、四式(胃、脾)                                  |
| 5  | 2022-04-04<br>晚上07:00~09:00 | 易筋經三 | 第五、六式(心、小腸)                                 |
| 6  | 2022-04-11<br>晚上07:00~09:00 | 易筋經四 | 第七、八式(膀胱、腎)                                 |
| 7  | 2022-04-18                  | 易筋經五 | 第九、十式(心包、三焦)                                |

|    |                             |                |              |
|----|-----------------------------|----------------|--------------|
|    | 晚上07:00~09:00               |                |              |
| 8  | 2022-04-25<br>晚上07:00~09:00 | 易筋經六           | 第十一、十二式(膽、肝) |
| 9  | 2022-05-02<br>晚上07:00~09:00 | 公民素養周          | 公民素養周        |
| 10 | 2022-05-09<br>晚上07:00~09:00 | 複習             | 十二式總複習       |
| 11 | 2022-05-16<br>晚上07:00~09:00 | 複習             | 十二式總複習       |
| 12 | 2022-05-23<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經一         | 第一式噓補肝膽      |
| 13 | 2022-05-30<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經二         | 第二式科心小腸      |
| 14 | 2022-06-06<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經三         | 第三式呼理脾胃      |
| 15 | 2022-06-13<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經四         | 第四式謝肺大腸      |
| 16 | 2022-06-20<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經五         | 第五式吹腎膀胱      |
| 17 | 2022-06-27<br>晚上07:00~09:00 | 六式易筋經六與<br>總複習 | 第六式嘻理三焦與總複習  |
| 18 | 2022-07-04<br>晚上07:00~09:00 | 期末周            | 分享與呈現        |