

課程名稱 | 達摩易筋經與養生

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2285

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 | 每週三晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2020年09月03日 (星期三)

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。

2. 您覺得課程可以怎麼跟社區結合？

社區長照健康養生成功老化

招生人數 | 25 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	2020-09-02 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
2	2020-09-09 晚上07:00~09:00	暖身操	關節操
3	2020-09-16 晚上07:00~09:00	易筋經一	第一、二式
4	2020-09-23 晚上07:00~09:00	易筋經二	第三、四式
5	2020-09-30 晚上07:00~09:00	易筋經三	第五、六式

6	2020-10-07 晚上07:00~09:00	易筋經四	第七、八式
7	2020-10-14 晚上07:00~09:00	易筋經五	第九、十式
8	2020-10-21 晚上07:00~09:00	易筋經六	第十一、十二式
9	2020-10-28 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2020-11-04 晚上07:00~09:00	複習	十二式總複習
11	2020-11-11 晚上07:00~09:00	複習	十二式總複習
12	2020-11-18 晚上07:00~09:00	六式易筋經一	第一式
13	2020-11-25 晚上07:00~09:00	六式易筋經二	第二式
14	2020-12-02 晚上07:00~09:00	六式易筋經三	第三式
15	2020-12-09 晚上07:00~09:00	六式易筋經四	第四式
16	2020-12-16 晚上07:00~09:00	六式易筋經五	第五式
17	2020-12-23 晚上07:00~09:00	總複習	六式易筋經六與總複習
18	2020-12-30 晚上07:00~09:00	成果展	配合社大成果展