

課程名稱 | 經絡氣功養生學

課程屬性 | 健康與生活

課程編號 | 109秋-2379

授課老師 | 潘文惠

最高學歷/ 心靈瑜伽氣功教室班主任、中正大學、嘉義縣市社區大學、朴子市公所講師

相關學經歷/ 中正大學清江教育中心、婦女瑜伽指導老師、嘉義縣體育會瑜珈委員會主委兼
瑜伽氣功研習班指導老師

現職/ 嘉義縣朴子市公所員工

上課時間 | 每週六上午09:30-11:30 第一次上課日期 2020年09月05日 (星期六)

課程理念



關於這一門課：

1. 課程目標與理念

藉經絡氣功課程漸進式教學，融入生活學習不斷，啟發內在能量，讓氣血疏通健康身心，達到身心靈提升，內外整合為目的。

使用教材 | 學員自備器材：方便運動的衣服

招生人數 | 21 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	2020-09-05 上午09:30~11:30	鬆勁要領	如何放鬆與呼吸的要領
2	2020-09-12 上午09:30~11:30	經絡與氣的概念	藉功法練習體會氣的運轉
3	2020-09-19 上午09:30~11:30	認識重要穴點	壓穴點要領與拍打氣脈
4	2020-09-26 上午09:30~11:30	甩手養生功	甩手走路及手腕放鬆要領
5	2020-10-03 上午09:30~11:30	站樁功法	站樁功法基本站功練習要領
6	2020-10-10 上午09:30~11:30	站樁功法與扳指功	站樁功法結合扳指功練習
7	2020-10-17 上午09:30~11:30	站樁功法與扳指功之內勁	柔勁體位法與巧手練功
8	2020-10-24	一指禪功	身心放鬆禪功練習

	上午09:30~11:30		
9	2020-10-31 上午09:30~11:30	公民素養周	
10	2020-11-07 上午09:30~11:30	鶴翔功練習	柔勁推掌禪定練習
11	2020-11-14 上午09:30~11:30	禪功-動與靜	動功與靜功融合
12	2020-11-21 上午09:30~11:30	抱球養生功與強 化法	抱球養生功要領
13	2020-11-28 上午09:30~11:30	龍游功之靜觀冥 想	藉功法靜觀冥想理三焦
14	2020-12-05 上午09:30~11:30	愛笑瑜伽與氣脈(一)	身心放鬆大笑打通氣脈
15	2020-12-12 上午09:30~11:30	愛笑瑜伽與氣脈(二)	深呼吸發自內心的笑引發生命酵素
16	2020-12-19 上午09:30~11:30	通臂步行功法	步行功法練習與調氣
17	2020-12-26 上午09:30~11:30	平衡操	平衡操增加肢體的協調性與氣感
18	2021-01-02 上午09:30~11:30	成果展	配合社大成果展