

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 | 110春-2573

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 2021年03月10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。

招生人數 | 20 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	2021-03-10 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	2021-03-17 晚上07:00~09:00		暖身操、關節操
3	2021-03-24 晚上07:00~09:00		易筋經一：第一、二式
4	2021-03-31 晚上07:00~09:00		易筋經二：第三、四式
5	2021-04-07 晚上07:00~09:00		易筋經三：第五、六式
6	2021-04-14 晚上07:00~09:00		易筋經四：第七、八式
7	2021-04-21		筋經五：第九、十式

	晚上07:00~09:00		
8	2021-04-28 晚上07:00~09:00		易筋經六：第十一、十二式
9	2021-05-05 晚上07:00~09:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-05-12 晚上07:00~09:00		複習十二式總複習
11	2021-05-19 晚上07:00~09:00		複習十二式總複習
12	2021-05-26 晚上07:00~09:00		六式易筋經一：第一式
13	2021-06-02 晚上07:00~09:00		六式易筋經二：第二式
14	2021-06-09 晚上07:00~09:00		六式易筋經三：第三式
15	2021-06-16 晚上07:00~09:00		六式易筋經四：第四式
16	2021-06-23 晚上07:00~09:00		六式易筋經五：第五式
17	2021-06-30 晚上07:00~09:00		六式易筋經五：第五式
18	2021-07-07 晚上07:00~09:00	分享與成果	分享與成果