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秋-2740

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 2021年09月27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| 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	2021-09-27 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	2021-10-04 晚上07:00～09:00		暖身操、關節操
3	2021-10-11 晚上07:00～09:00		易筋經一：第一、二式
4	2021-10-18 晚上07:00～09:00		易筋經二：第三、四式
5	2021-10-25 晚上07:00～09:00		易筋經三：第五、六式
6	2021-11-01 晚上07:00～09:00		易筋經四：第七、八式
7	2021-11-08		筋經五：第九、十式

	晚上07:00～09:00		
8	2021-11-15 晚上07:00～09:00		易筋經六：第十一、十二式
9	2021-11-22 晚上07:00～09:00	公民素養周	公民素養周
10	2021-11-29 晚上07:00～09:00		複習十二式總複習
11	2021-12-06 晚上07:00～09:00		複習十二式總複習
12	2021-12-13 晚上07:00～09:00		六式易筋經一：第一式
13	2021-12-20 晚上07:00～09:00		六式易筋經二：第二式
14	2021-12-27 晚上07:00～09:00		六式易筋經三：第三式
15	2022-01-03 晚上07:00～09:00		六式易筋經四：第四式
16	2022-01-10 晚上07:00～09:00		六式易筋經五：第五式
17	2022-01-17 晚上07:00～09:00		六式易筋經五：第五式
18	2022-01-24 晚上07:00～09:00	分享與成果	分享與成果