

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秋-2901

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08月22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 | 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	2022-08-22 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	2022-08-29 晚上07:00~09:00	暖身操	關節操
3	2022-09-05 晚上07:00~09:00	易筋經一	第一、二式（肺、大腸）
4	2022-09-12 晚上07:00~09:00	易筋經二	第三、四式（胃、脾）
5	2022-09-19 晚上07:00~09:00	易筋經三	第五、六式（心、小腸）
6	2022-09-26 晚上07:00~09:00	易筋經四	第七、八式（膀胱、腎）
7	2022-10-03	易筋經五	第九、十式（心包、三焦）

	晚上07:00~09:00		
8	2022-10-10 晚上07:00~09:00	易筋經六	第十一、十二式(膽、肝)
9	2022-10-17 晚上07:00~09:00	公民素養週	
10	2022-10-24 晚上07:00~09:00	複習	十二式總複習
11	2022-10-31 晚上07:00~09:00	複習	十二式總複習
12	2022-11-07 晚上07:00~09:00	六式易筋經一	第一式噓補肝膽
13	2022-11-14 晚上07:00~09:00	六式易筋經二	第二式科心小腸
14	2022-11-21 晚上07:00~09:00	六式易筋經三	第三式呼理脾胃
15	2022-11-28 晚上07:00~09:00	六式易筋經四	第四式謝肺大腸
16	2022-12-05 晚上07:00~09:00	六式易筋經五	第五式吹腎膀胱
17	2022-12-12 晚上07:00~09:00	六式易筋經六與 總複習	第六式嘻理三焦與總複習
18	2022-12-19 晚上07:00~09:00	分享與呈現	