

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 | 112春-2982

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 2023年03月06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。

使用教材 | 學員自備器材：寬鬆衣物

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	2023-03-06 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	2023-03-13 晚上07:00~09:00		暖身操□關節操
3	2023-03-20 晚上07:00~09:00		易筋經一□第一、二式(肺、大腸)
4	2023-03-27 晚上07:00~09:00		易筋經二□第三、四式(胃、脾)
5	2023-04-03 晚上07:00~09:00		易筋經三□第五、六式(心、小腸)
6	2023-04-10 晚上07:00~09:00		易筋經四□第七、八式(膀胱、腎)

7	2023-04-17 晚上07:00~09:00		易筋經五 第九、十式(心包、三焦)
8	2023-04-24 晚上07:00~09:00		易筋經六 第十一、十二式(膽、肝)
9	2023-05-01 晚上07:00~09:00		公民素養周
10	2023-05-08 晚上07:00~09:00		複習 十二式總複習
11	2023-05-15 晚上07:00~09:00		複習 十二式總複習
12	2023-05-22 晚上07:00~09:00		六式易筋經一 第一式噓補肝膽
13	2023-05-29 晚上07:00~09:00		六式易筋經二 第二式科心小腸
14	2023-06-05 晚上07:00~09:00		六式易筋經三 第三式呼理脾胃
15	2023-06-12 晚上07:00~09:00		六式易筋經四 第四式謝肺大腸
16	2023-06-19 晚上07:00~09:00		六式易筋經五 第五式吹腎膀胱
17	2023-06-26 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	2023-07-03 晚上07:00~09:00		分享與呈現