

# 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 | 113秋-3231

授課老師 | 范瑄玲

最高學歷/ 南華大學自然生物科技系自然療癒研究所

現職/ 瑄文自然療癒館療癒師

上課時間 | 每週一晚上07:00-09:00 第一次上課日期 2024年08月26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  | 2024-08-26<br>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  | 2024-09-02<br>晚上07:00~09:00 |      | 暖身操□關節操                                       |
| 3  | 2024-09-09<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經一□第一、二式(肺、大腸)、經絡脈輪體式                       |
| 4  | 2024-09-16<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經二□第三、四式(胃、脾)、經絡脈輪體式                        |
| 5  | 2024-09-23<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經三□第五、六式(心、小腸)、經絡脈輪體式                       |
| 6  | 2024-09-30<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經四□第七、八式(膀胱、腎)、經絡脈輪體式                       |
| 7  | 2024-10-07<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經五□第九、十式(心包、三焦)、經絡脈輪體式                      |
| 8  | 2024-10-14<br>晚上07:00~09:00 |      | 易筋經六□第十一、十二式(膽、肝)、經絡脈輪體式                      |

|    |                             |  |                          |
|----|-----------------------------|--|--------------------------|
| 9  | 2024-10-21<br>晚上07:00~09:00 |  | 公民素養周                    |
| 10 | 2024-10-28<br>晚上07:00~09:00 |  | 複習十二式總複習、經絡脈輪體式          |
| 11 | 2024-11-04<br>晚上07:00~09:00 |  | 複習十二式總複習、經絡脈輪體式          |
| 12 | 2024-11-11<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經一第一式噓補肝膽、經絡脈輪體式     |
| 13 | 2024-11-18<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經二第二式科心小腸、經絡脈輪體式     |
| 14 | 2024-11-25<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經三第三式呼理脾胃、經絡脈輪體式     |
| 15 | 2024-12-02<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經四第四式謝肺大腸、經絡脈輪體式     |
| 16 | 2024-12-09<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經五 第五式吹腎膀胱、經絡脈輪體式    |
| 17 | 2024-12-16<br>晚上07:00~09:00 |  | 六式易筋經六與總複習第六式嘻理三焦、經絡脈輪體式 |
| 18 | 2024-12-23<br>晚上07:00~09:00 |  | 分享與呈現                    |