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 115春-3561

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 2026年03月09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	2026-03-09 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	2026-03-16 晚上07:00～09:00		暖身操□關節操
3	2026-03-23 晚上07:00～09:00		易筋經一□第一、二式(肺、大腸)、經絡脈輪體式
4	2026-03-30 晚上07:00～09:00		易筋經二□第三、四式(胃、脾)、經絡脈輪體式
5	2026-04-06 晚上07:00～09:00		易筋經三□第五、六式(心、小腸)、經絡脈輪體式
6	2026-04-13 晚上07:00～09:00		易筋經四□第七、八式(膀胱、腎)、經絡脈輪體式
7	2026-04-20 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	2026-04-27 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	2026-05-04 晚上07:00～09:00		公民素養周
10	2026-05-11 晚上07:00～09:00		複習□十二式總複習、經絡脈輪體式
11	2026-05-18 晚上07:00～09:00		複習□十二式總複習、經絡脈輪體式
12	2026-05-25 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	2026-06-01 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	2026-06-08 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	2026-06-15 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	2026-06-22 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	2026-06-29 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	2026-07-06 晚上07:00～09:00		成果分享周