

C16 呼吸聚能、經絡穴位及易筋導引研習			
課程項目	生活藝能 - 健康促進	學分數	2 學分(36 小時)
授課講師	吳萬良	選課人數	15~30 人
講師資歷	學歷：城光中學畢業 國際武術醫科大學榮譽博士 經歷：中華生物能醫學氣功研究推廣中心主任委員 中華生物能醫學氣功研究推廣中心講師 臺南市雲山健康家族氣功養生會理事長 臺南市雲山健康家族氣功養生會總教授師 國際武術聯盟總會臺南分會會長		
上課時間	每週五 19:00~21:00	上課地點	新豐高中
學分費用	2,000 元	教材費用	0 元
授課方式 及上課器材	授課方式：講師授課，教練團在旁協助 上課器材：麥克風、瑜珈墊	親子課程	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
須具基礎知識	凡對本課程有興趣者		
教學目標	希望藉由此研習課程調整呼吸、活絡筋骨，可達到有病改善、無病延年，促進社區民眾一同運動風氣。		
評量方式	出席率 30%、上課表現 30%、報告（口頭、書面）40%		
學習成果展	<input checked="" type="checkbox"/> 動態成果展 <input checked="" type="checkbox"/> 靜態成果展 <input type="checkbox"/> 體驗 DIY <input type="checkbox"/> 其它 將學員學習心得書寫出來，並將上課動作與姿勢照片作圖文解說 由學員現場示範簡易呼吸法		
參考書籍	《穴位按摩圖典》，三采文化著，三采文化出版		

課程概要			
週數	主題與內容	週數	主題與內容
【1】	開訓:介紹助教、經絡、腹式、丹田呼吸及研習功法簡介。	【10】	腳部、腰部經絡穴位調理、腳部陰、陽經介紹。
【2】	複習腹式呼吸、丹田呼吸及教導打坐前置功法(1)壓腿 (2)屈手擺腰 (3)伸展旋轉。	【11】	肩部酸痛推拿調理。
【3】	複習腹式呼吸、丹田呼吸及打坐前置功法(1)、(2)、(3)。	【12】	背部膏肓酸痛推拿調理。
【4】	複習腹式呼吸、丹田呼吸及教導打坐前置功法打坐前置功法(4)前傾後仰(5)推手提腰(6)蓮花轉節。	【13】	手部網球肘 麻、酸痛推拿調理。
【5】	複習腹式呼吸、丹田呼吸及打坐前置功法打坐前置功法(4)、(5)、(6)	【14】	內氣應用、經絡調理、自我療法介紹。

【6】	複習腹式、丹田呼吸。介紹上提、下壓、轉腹、結氣。	【15】	腰部酸痛推拿調理。
【7】	手部、胸部經絡調理、呼吸複習。	【16】	內氣應用、經絡調理、自我療法。
【8】	呼吸複習、教導易筋導引 — 划、拂、拍。	【17】	各學員成果分享及見證、功法學習疑問解答。
【9】	公民素養週	【18】	各學員本身經絡調理方法解答。