

701 覺知舒展養生運動

授課教師：李容榮 老師

學經歷：婦嬰護理助產職校畢、蘭州敦煌舞研習進修，雲南省歌舞劇院研習結業，瀋陽師範大學附屬藝術學校研習結業，北京古典舞研習結業，香港敦煌舞導師研習結業；中華敦煌能量藝術研究學會首屆暨第二屆執行長、第三屆會長；2009 年首屆兩岸『敦煌舞』教學暨學術研習、『飛天』大型兩岸合作演出總策劃；敦煌古典舞集副團長、行政總監，敦煌舞蹈、敦煌能量舞資深講師；大同、中山社大，救國團教育單位~敦煌養生舞韻、敦煌舞蹈講師。

現任：北市中正社大敦煌舞、敦煌養生舞韻講師，新店崇光社大敦煌舞、敦煌養生舞韻、覺知舒展養生運動講師。

著作：覺知舒展養生運動、敦煌養生舞韻

Blog：<http://liy660912.pixnet.net/blog>

課程時間：週二上午 9：30~11：20

課程理念：在放鬆的狀態下鬆動、覺知、舒展調整肢體，既無運動傷害，且達疏筋展肌、緩解酸痛、調整體態、氣暢血行之效，甚而調節自律，增強免疫，開發自己身心的潛能。

課程效益：1.養成在放鬆的身心狀態下，覺知的活動肢體，修心健身，無運動傷害之慮。2.復健舊傷，修復痠痛，了解覺察調整的重要，並養成正確的姿勢

課程進行：1.配合圖片(powerpoint)講解 2.功理功法示範講解 3.功理功法練習

成績評量：1.課堂出席率 30% 2.小組研習評分 20% 3.期末成果發表 50%(功理功法研討及習練心得)

選課要求：對健康養生運動有興趣者，不分年齡、性別，亦無級別之分

推薦書目：講師自製講義

學分費：(二學分)、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	一、課程大綱簡介： 1.自在關節操~以念為導，覺察鬆動活化關節、包括脊椎周邊軟組織。 2.覺知舒展操~以念為導，覺察鬆調，覺知舒展肢體，鬆筋展肌，疏通經脈。 3.經脈舒展操~遵循中醫經脈養生時辰、意念於十二經脈走向的概念，舒展肢體。 二、課程內容說明： ~肢體動作與人體結構、氣血循環之健康關係。 ~人體關節、骨骼、脊椎、經絡、肌肉圖片簡介。 ~肢體動作之重心、軸心、平衡、擴張、鬆垂、張力、反射之探討，動作說明示範帶動。 ~氣息導引肢體之概念 ~養生先修心，寧心靜氣，正面思惟的意念與氣息導引肢體舒展的動律結合，動靜調和，氣暢血行。
第二週	1.自在關節操~參看人體骨骼、關節圖。 覺察腳底重心、肢體平衡、自在鬆動關節的概念說明。 踝關節、膝關節、腕關節、肩關節、頸椎、胸椎、腰椎依序漸進說明示範帶動。 2.覺知舒展操~參看人體肌肉圖。 覺知肌肉舒展概念說明。頸部、臂、胸、腹、臀、大腿、小腿依序漸進說明示範帶動。 3.經脈舒展操~肺經。動作說明示範帶動。
第三週	1~2 同上，依序漸進說明示範帶動。 3.經脈舒展操~大腸經。動作說明示範帶動。
第四週	1~2 同上，依序漸進說明示範帶動。 3.經脈舒展操~胃經。動作說明示範帶動。
第五週	1~2 同上 3.經脈舒展操~脾經。動作說明示範帶動。
第六週	1~2 同上 3.經脈舒展操~心經。

第七週	1~2 同上 3.經脈舒展操~小腸經。
第八週	1~2 同上 3.經脈舒展操~膀胱經。
第九週	【公民素養週】如何緩解痠痛不適
第十週	1~2 同上 3.經脈舒展操~腎經。
第十一週	1~2 同上 3.經脈舒展操~心包經。
第十二週	1~2 同上 3.經脈舒展操~三焦經。
第十三週	1~2 同上 3.經脈舒展操~膽經。
第十四週	1~2 同上 3.經脈舒展操~肝經。
第十五週	1~2 同上 3.經脈舒展操~複習
第十六週	1~2 同上 3.總複習，分組觀摩，心得分享
第十七週	1~3 同上 總複習及研討會成果展排練
第十八週	1~3 同上 總複習及研討會成果展排練