

# 課程名稱 | 太極功夫扇

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1121-10444

授課老師 | 鄭旭珉

最高學歷/ 國立臺南大學體育學碩士

- 相關學經歷/
1. 中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判
  2. 臺南市體育總會武術委員會委員
  3. 台南市體育會太極拳委員會委員。
  4. 2001第十五屆全國太極拳錦標賽太極拳推手冠軍
  5. 2010全民運動會太極拳推手全國第二名
  6. 教育部體育署國民體適能中級指導員
  7. 美國國際高校太極聯盟(US College Taiji Federation)國際醫療太極指導員
  8. 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員
  9. 國立臺南大學體育系、通識教育、進修推廣組及樂齡大學太極拳講師
  - 10國立成功大學華語中心外籍生太極拳及武術講師
  - 11嘉南藥理科技大學樂齡大學經絡理療講師
  - 12台南應用科技大學運休系武術講師
  - 13高苑科技大學推廣教育樂齡大學太極拳講師
  - 14臺南慈濟、鎮海、南附小學及新興國中武術講師
  - 15臺南市海佃國小教師及故事團太極拳講師
  - 16臺南社區大學太極拳講師
  - 17奇美醫院太極養生功社團指導老師
  - 18中華郵政股份有限公司臺南郵局詠春及八極拳班授課老師
  - 19臺南市長青公寓、仁愛之家太極拳講師
  - 20致福益人學苑大光、循理教會太極拳講師
  - 21臺南市慈光身障協會太極拳講師
  - 22臺南市勝安、仁愛、正風、王城西、正覺社區、光武里、郡王、府前及北門里活動中心太極拳講師
  - 23台南市緣燈太極養生會太極拳指導顧問
  - 24帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國太極拳推手第一、二、三 越級冠軍
  - 25帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國鄭子37式太極拳第三名
- ※受奇美醫學中邀請參與110醫療機構加強員工疫情心理健康服務，講授紓壓放鬆課程-活力太極紓壓養生
- ※長榮大學國際處邀請德國姐妹校BBSI&II與本校舉辦師生互訪文化交流活動擔任太極拳講師(20190929)
- ※受奇美醫學中心偏頭痛病友會邀請於本院醫療大樓及文化中心講授實證醫學中太極拳對偏頭痛的幫助(104-106)
- ※受奇美醫學中心換腎病友會邀請於本院醫療大樓講授太極拳對換腎後病友的幫助(107/3/18)
- ※受榮仁文教基金會邀請於新營文化中心講授太極拳&推手及太極防身
- ※受台南總頭寮興安宮、舊和順慈安宮、什二佃南天宮、第一果菜市場邀請表

演太極功夫扇& 42式太極劍推動當地社區學習、志工服務

※受邀於致福益人學苑大光教會、循理教會、台南社區大學文化中心、社大江分校海尾朝皇宮、台南長青公寓、台南大遠百等地表演鄭子37式太極拳、42式太極劍、

54式太極劍、34式太極刀、太祖十八對棍、太極功夫扇及太極防身短劇等

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演鄭子37式太極拳、太極功夫扇等

※

受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫扇

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演養生太極拳、太極功夫扇等。

※受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫

現職/ 國立臺南大學體育學系講師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2023年03月06日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 讓人們在現今緊張、忙碌的生活中，讓學習者舒緩神經緊張、放輕鬆，又可以強身健體的運動，以提升生活品質。
2. 藉由吐納與太極功法的練習，讓學習者覺察情緒及內在生命的脈動，促進身心平衡，培養穩健的性格。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 年滿18歲以上社會人士皆可(若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知)，穿著寬鬆運動服自備毛巾及溫開水。
2. 凡是對於鬆柔運動及中華武術有興趣者皆可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

教學方式：

1. 本課程分二階段進行，前半段先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動等功法，來幫助學員將身體的九大關節節節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。
2. 後半段則由老師以言語及肢體動作演練，再指導學生練習，並以循循善誘的方式，讓學生按著循序漸進的步驟來學會太極功夫扇的動作；把整個招式再拆成分解動作，使學生能夠更清楚明瞭整個動作的運作模式，再加上招式的實用性及使用方法，以整個透明清晰的運作模式，更是讓學生學習沒有困難。
3. 給合廟會及社區公藝演出，進行社區參與的團體演出教學。

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氧運動，藉以幫助身心放鬆，達到強身健體的效果
2. 透過呼吸讓學員能夠按摩內臟，強化消化系統，並提高心肺能力。
3. 避免脊椎性的疾病，強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力
4. 一方面陶冶個人的心性，使其不再心浮氣燥，使自己本身氣度能夠沉穩、平和，培養中華武術家具備武術修養及武德。

5. 進階則讓學生極大的提升反應能力，動作矯健；並學會運用人體本身的能力，了解如何運動使力，來達到防身的效果。

6. 給合廟會及社區公藝演出學習機會，培養學習者公開表演的膽識，與同好切磋武藝心得。

#### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

招生人數 | 30 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 2000 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  | 2023-03-08<br>晚上07:00~08:50 | 太極功夫扇的基礎要領簡介 | 教室上課守則/學員相互認識/上課前的準備要項<br>1. 太極功夫扇的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極要領的詳細說明等。               |
| 2  | 2023-03-15<br>晚上07:00~08:50 | 呼吸吐納含氧倍增     | 1. 高階的充氧運動一吸多吐少的腹部呼吸。<br>2. 透過太極拳特有的呼吸，其深長、柔和的方式，能改善現代人呼吸多偏淺弱的問題                     |
| 3  | 2023-03-22<br>晚上07:00~08:50 | 人體脊椎始終如一     | 1. 調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨上下撐直。<br>2. 藉由個人本身的脊椎骨上下相拉，減少常見的脊椎毛病，如椎間盤突出、脊椎側彎、坐骨神經痛等。            |
| 4  | 2023-03-29<br>晚上07:00~08:50 | 肩沉肘墜輕鬆自在     | 1. 身體放鬆可使身心及大腦都能夠得到充分的休息。<br>2. 沉肩墜肘，鬆柔有勁的動作會使人的身心獲得放鬆，進而使精神和情感活動平和穩定，增強體質，提高人體免疫能力。 |
| 5  | 2023-04-12<br>晚上07:00~08:50 | 腰馬功夫強化下盤     | 1. 加強腰跨及下盤的訓練，增強腿力及腰力。<br>2. 以較大的前弓後箭步來展現此套武術的穩定和靈活。<br>3. 教授削、按、藏等扇法                |
| 6  | 2023-04-19<br>晚上07:00~08:50 | 複習           |  |
| 7  | 2023-04-26<br>晚上07:00~08:50 | 身體左右協調平衡     | 1. 整套扇法動作可加強身體左、右的協調性。<br>2. 藉此讓自己能夠好好的掌握左、右手腳的配合<br>3. 教授震腳、戳腳及蓋步等步法                |
| 8  | 2023-05-03<br>晚上07:00~08:50 | 身形矯健寓動於靜     | 1. 體會太極圓形軌跡的動作，並加強說明腰跨的重要性，確實的做好落跨<br>2. 由握扇手法的解說，演繹出各類兵器的性質，再配合身形的                  |
| 9  | 2023-05-10<br>晚上07:00~08:50 | 動靜快慢收發由心     | 1. 把動作快慢之間的銜接做好，使其行雲流水、連綿不絕，無不順暢<br>2. 教授推、反撩等扇法及叉步                                  |
| 10 | 2023-05-17<br>晚上07:00~08:50 | 陰陽雲手旋轉下劈     | 1. 用旋轉來產生向下劈擊的動作<br>2. 教授刺、撩等扇法及點步、歇步、併步。  |
| 11 | 2023-05-24<br>晚上07:00~08:50 |              | 期中複習   |
| 12 | 2023-05-31<br>晚上07:00~08:50 | 哼哈二訣吐氣發勁     | 1. 配合呼吸，動作一致，把勁道發出<br>2. 教授貫、挑等扇法  |
| 13 | 2023-06-07<br>晚上07:00~08:50 | 拉筋強腰身強體健     | 1. 強化腰腿和脊椎的直立，以及拉筋的訓練<br>2. 教授撥、拍等扇法以及頂肘、抖拳、雙震腳。                                     |
| 14 | 2023-06-14<br>晚上07:00~08:50 | 閒庭信步步步穩健     | 1. 由落跨確實，來掌握身體重心的穩定性，讓我們在平時及練功時都能夠維持平衡，不易跌倒及受傷。                                      |

|    |                             |              |   |
|----|-----------------------------|--------------|---|
|    |                             |              | 2. 以教授推、抱、托等扇法以及蹬腳和行步為主。  |
| 15 | 2023-06-21<br>晚上07:00~08:50 | 身心放鬆<br>意定神寧 | 1. 身體放鬆，用全身的力量來掌握重心的移動和轉換。<br>2. 教授棚、捋、擠、按等扇法為主。                          |
| 16 | 2023-06-28<br>晚上07:00~08:50 | 歌武合一<br>氣勢磅礴 | 1. 音樂與武術的結合，來讓動作更具有節奏感，更凸顯出武術精神。<br>2. 教授背、戳、穿、架、亮等扇法為主。                  |
| 17 | 2023-07-05<br>晚上07:00~08:50 | 中華武術<br>豪氣衝天 | 1. 中華武術注重內外兼修，武術與心性修為並進。<br>2. 照著慢、緩、勻、鬆、靜的武術步調，呼吸與動作一致，讓人更加體會出中華武術的博大精深。 |
| 18 | 2023-07-12<br>晚上07:00~08:50 | 總複習          | 總複習及調整功架  |