

課程名稱 | 養生太極拳-大成午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1121-1121H23

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 每週三下午02:00-04:50 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

在於使大眾在現今緊張、忙碌的生活中，能夠有一個讓大家舒緩神經緊張、放輕鬆，又可以強身健體的運動，以提升生活品質。

願藉由太極拳的招式動作，來帶領學員進入身體、心靈和諧的狀態，由此來達到心靈平靜。

2. 修此門課需具備什麼條件？

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。

凡是對於充氣的鬆柔運動及身心放鬆有興趣者皆可

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，而練太極拳之前須先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動及鬆身五法等功法，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. 前階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拳的動作，這一階段主要是以複習前一堂課的課程為主。

3. 後階段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，更是讓學生學習無障礙，這一階段是以教授新的招式動作為主。

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氣運動，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. 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

5. 進階則讓學生極大的提升反應能力，學會運用人體本身的能力，來行使借力使力、四兩撥千斤的技巧，以達到防身的效果。

6. 太極拳更是一種氣功拳、一套上乘的練氣法門，在養氣方面有極大的成效；這套動功，基本能夠祛病強身，研習日久更會長命百歲。

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 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

| 週次 | 上課日期 | 課程主題 | 課程內容 |
|----|-----------------------------|-----------|--|
| 1 | 2023-03-08 下午02:00~04:50 | 人體宇宙，化生太極 | 這一堂課為太極觀念介紹 1. 太極拳大師有云：『練拳不練功，到老一場空』，說明練內功的重要性，只練外在招式動作，不練內在功法，到頭來什麼 |
| 2 | 2023-03-15 下午02:00~04:50 | 呼吸吐納，練氣養神 | 1. 鼓蕩內氣，貫通全身氣脈，可增加肺活量，防治慢性肺病，強健身體，益智延年。 2. 老子有云：『專氣致柔，能嬰兒乎』 |
| 3 | 2023-03-22 下午02:00~04:50 | 意清身輕，氣行周身 | 由太極拳的修行，使之意念澄淨、放鬆全身，導引心境調適，使心靈紓壓，除去焦慮、恐懼和緊張，讓和悅充滿全身，自然氣遍百骸，無病無痛。 |
| 4 | 2023-03-29 下午02:00~04:50 | 養生樁法，長生不老 | 站樁功法，識心內觀，合手環抱，全身鬆淨，強化下半身，刺激十二經脈活絡人體氣血，使生機重現，元氣滾滾。 |
| 5 | 2023-04-12 下午02:00~04:50 | 禪中識定，定中生慧 | 1. 由功法的訓練當中，學習如何平衡身體與心靈的重心。 2. 佛家有四定：『在空處定、在識處定、在無所有處定，在非想非非想處定』，借由此一招勢，讓自己在深層次修心中做好 |
| 6 | 2023-04-19 下午02:00~04:50 | 複習 | 複習及功架調整 |
| 7 | 2023-04-26 下午02:00~04:50 | 靜心禪坐，返神內觀 | 1. 於坐中行氣，涵養真元之氣；於靜中入定，見我如來自性，了解何為真我。 2. 《黃帝內經·上古天真論》有云：『恬淡虛無，真氣從之； |
| 8 | 2023-05-03 下午02:00~04:50 | 易筋洗髓，鍛鍊經絡 | 1. 以氣沉丹田為體，十二經絡為用，帶動手腳三陰三陽經絡經筋的訓練，以達到強化五臟六腑的功用，才能延年益壽，活到天年。 |
| 9 | 2023-05-10 下午02:00~04:50 | 煉體煉心，悟真修真 | 1. 古時修練有四大境界『練精化氣、練氣化神、練神還虛、還虛合道』，講述由煉形到煉心及至天人合一之道。 2. 張三丰又稱為張真人，何謂真人：『提挈天地，把握陰陽， |
| 10 | 2023-05-17 下午02:00~04:50 | 導引按摩，強腰健腎 | 1. 以心行氣，以氣運身，導引全身氣脈運行，使之氣遍周身，始能氣斂入骨，強固腰腎， 2. 以導引按摩之法，活化腎臟，溫補腎氣。 |
| 11 | 2023-05-24 下午02:00~04:50 | 作息有序，形神俱在 | 1. 講述順應時節行事之道觀念，體察天地化育萬物之理，使學員知陰陽、明術數、應天心，而終天年。 2. 《黃帝內經》：『法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去』 ----- 第二堂 生命閱讀週- 主題:<共學、共好> |
| 12 | 2023-05-31 下午02:00~04:50 | 複習 | 複習及功架調整 |
| 13 | 2023-06-07 下午02:00~04:50 | 動中禪心，釋放潛能 | 學習如何於太極動禪內動中取靜，靜中求動，使動與靜結合，以促進身心平衡，並調節個人情緒，使大腦平靜，從而激發身 |

| | | | |
|----|-----------------------------|-----------|---|
| | | | 體潛能，開發腦域。 |
| 14 | 2023-06-14 下午02:00~04:50 | 丹田內轉，精氣十足 | 運轉腹部丹田，牽動五臟六腑，幫助現代人精氣充滿，促進腸胃蠕動，增強消化功能及排泄順暢；並改善生殖、泌尿系統及強化性功能等。 |
| 15 | 2023-06-21 下午02:00~04:50 | 陰陽調和，氣血暢通 | 1. 太極拳內功涵養全身元氣，藉由意念、呼吸、動作的高度協調，讓全身氣血循環順暢，疾病自然遠離 2. 《道德經》有言：『天之道，損有餘而補不足』，體內陽氣 |
| 16 | 2023-06-28 下午02:00~04:50 | 鬆靜自然，內外兼修 | 1. 此套功法動靜結合，內外兼修，形神合一，在鬆靜自然的前提下，追求人與大自然融為一體，天人合一的境界。 2. 採天地清靈氣而排體內病濁之氣，並長養浩然正氣、陶冶高 |
| 17 | 2023-07-05 下午02:00~04:50 | 周天循環，益壽延年 | 1. 藉由不斷反覆運行內家太極功法，使學員去病延年，長命百歲。 2. 《易經》有云：『天行健，君子以自強不息』，強調要去三 |
| 18 | 2023-07-12 下午02:00~04:50 | 總複習及功架調整 | |