

課程名稱 | 養身導引-週一班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H06

授課老師 | 黃興漢

最高學歷/ 立德大學科管所碩士

相關學經歷/ 游泳教練、台南市社區大學氣機導引講師、大道社區氣機導引講師、建南社區氣機導引講師、洲北社區氣機導引講師

現職/ 台南市社大講師

上課時間 | 每週一上午09:00-10:50 第一次上課日期 2023年09月04日 (星期一)

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

養身導引班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉、筋骨、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 對肢體鍛鍊有興趣。
2. 長期重視養身觀念者。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 動作原理、功效講解與實作並重方式授課。
2. 建立對身體各關節鍛鍊與保護之觀念，進而減緩身體老化速度。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程出席率。
2. 肢體動作實做。
3. 學習心得報告。

招生人數 | 31 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	2023-09-11 上午09:00~10:50	1. 鬆身 2. 強化免疫系統功法--提運任督	1. 各種鬆身動作操作約30分鐘。 2. 提運任督：是以順式與逆式呼吸的中丹田功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能，平衡交感與副交感神
2	2023-09-18 上午09:00~10:50	1. 鬆身 2. 強化免疫系統功法--提運任督	1. 各種鬆身動作操作約30分鐘。 2. 提運任督：是以順式與逆式呼吸的中丹田功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能，平衡交感與副交感神
3	2023-09-25 上午09:00~10:50	1. 鬆身、拍手功法 2. 強化免疫系統功法--側引	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2. 側引雙肋：提升淋巴腺活動係數，強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性。

4	2023-10-02 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法 2.強化免疫系統功法--側引	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.側引雙肋：提升淋巴腺活動係數，強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性。
5	2023-10-16 上午09:00~10:50	1.鬆身、甩手鬆身 2.強化免疫系統功法--抱轉脊	1.各種鬆身動作及甩手鬆身 操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形
6	2023-10-23 上午09:00~10:50	1.鬆身、甩手鬆身 2.強化免疫系統功法--抱轉脊	1.各種鬆身動作及甩手鬆身 操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形
7	2023-10-30 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、推手舒展 2.強化免疫系統功法--開	1.一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2.開胸開肺：強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性，並放鬆胸椎關節及增加肺活量。
8	2023-11-06 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、推手舒展 2.強化免疫系統功法--開	1.一字鬆身、推手舒展操作30分鐘。 2.開胸開肺：強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性，並放鬆胸椎關節及增加肺活量。
9	2023-11-13 上午09:00~10:50	1.樁步練習及鬆身動作 2.強化免疫系統功法--振	1.樁步練習及鬆身操作30分鐘。 2.振翅壓縮：排除體內濁氣與喉間細菌，並有按摩腸胃之效果。
10	2023-11-20 上午09:00~10:50	1.樁步練習及鬆身動作 2.強化免疫系統功法--振	1.樁步練習及鬆身操作30分鐘。 2.振翅壓縮：排除體內濁氣與喉間細菌，並有按摩腸胃之效果。
11	2023-11-27 上午09:00~10:50	1.樁步練習及鬆身動作 2.生命閱讀週	1.樁步練習及鬆身動作 第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2023-12-04 上午09:00~10:50	1.鬆身及凌波微步 2.強化免疫系統功法--拓引胸	1.鬆身及凌波微步。 2.拓引胸腺：強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性，並放鬆胸椎與腰椎關節，及增加椎體抗壓力。
13	2023-12-11 上午09:00~10:50	1.鬆身及凌波微步 2.強化免疫系統功法--拓引胸	1.鬆身及凌波微步。 2.拓引胸腺：強化B幹細胞及胸腺T細胞之活性，並放鬆胸椎與腰椎關節，及增加椎體抗壓力。
14	2023-12-18 上午09:00~10:50	1.鬆身及蛙形彈壓 2.強化免疫系統功法--螺旋旋	1.鬆身及蛙形彈壓。 2.螺旋旋轉：具有放鬆腰胸頸椎功能，及配合深層呼吸將清氣深入椎體間，達到活絡脊椎的效果。
15	2023-12-25 上午09:00~10:50	1.鬆身及蛙形彈壓 2.強化免疫系統功法--螺旋旋	1.鬆身及蛙形彈壓。 2.螺旋旋轉：具有放鬆腰胸頸椎功能，及配合深層呼吸將清氣深入椎體間，達到活絡脊椎的效果。
16	2024-01-08 上午09:00~10:50	1.攀足鬆身功法 2.強化免疫系統功法	1.攀足鬆身功法操作30分鐘。 2.強化免疫系統功法：連續動作操作此功法。
17	2024-01-15 上午09:00~10:50	1.攀足鬆身功法 2.強化免疫系統功法	1.攀足鬆身功法操作30分鐘。 2.強化免疫系統功法：連續動作操作此功法。
18	2024-01-22 上午09:00~10:50	1.攀足鬆身功法 2.強化免疫系統功法	1.攀足鬆身功法操作30分鐘。 2.強化免疫系統功法：連續動作操作此功法。