

課程名稱 | 養身導引週五班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1122-1122H44

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 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2023年09月08日 (星期五)

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

養身導引週五班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合大量呼吸，使身體四肢的內側（為陰）與外側（為陽）不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，增強免疫功能。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。

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。

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。

招生人數 | 35 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	2023-09-08 上午09:00~10:50	1. 穴位介紹 樁步練習(平樁) 2. 肝臟功法--攀	1. 穴位介紹 樁步練習(平樁) 2. 攀足鬆身：藉由手掌握住對側的腳掌，透過吸氣時將腳伸直並轉頭到腳同側，吐氣時將腳縮回來來回做6到12次，可有效改善
2	2023-09-15 上午09:00~10:50	1. 穴位介紹 樁步練習(平樁) 2. 肝臟功法--攀	1. 穴位介紹 樁步練習(平樁)。 2. 攀足鬆身：藉由手掌握住對側的腳掌，透過吸氣時將腳伸直並轉頭到腳同側，吐氣時將腳縮回，來回做6到12次，可有效改
3	2023-09-22 上午09:00~10:50	1. 樁步練習(平樁) 2. 肝臟功法-- 四稍旋轉	1. 樁步練習(平樁)。 2. 四稍旋轉：已雙手掌腳、掌為四個支點，配合吸氣、吐氣做四方形的旋轉，刺激末梢神經活絡，改善四肢冰冷問題。
4	2023-10-06	1. 樁步練習(平樁)	1. 樁步練習(平樁)。

	上午09:00~10:50) 2. 肝臟功法--四稍旋轉	2. 四稍旋轉：已雙手掌腳、掌為四個支點，配合吸氣、吐氣做四方形的旋轉，刺激末梢神經活絡，改善四肢冰冷問題。
5	2023-10-13 上午09:00~10:50	1. 甩手鬆身 2. 肝臟功法--攀足長筋	1. 甩手鬆身。 2. 攀足長筋：可有效改善腰背僵硬，氣虛、血虛等現象，並放鬆大腿後側肌肉，使行走時步伐輕盈。
6	2023-10-20 上午09:00~10:50	1. 甩手鬆身 2. 肝臟功法--攀足長筋	1. 甩手鬆身。 2. 攀足長筋：可有效改善腰背僵硬，氣虛、血虛等現象，並放鬆大腿後側肌肉，使行走時步伐輕盈。
7	2023-10-27 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、推手舒展 2. 肝臟功法--交疊鬆身、	1. 一字鬆身、推手舒展。 2. 交疊鬆身、盤腿旋腰：改善下肢關節不耐久站、不良於行，放鬆腰背及髖關節。
8	2023-11-03 上午09:00~10:50	1. 一字鬆身、推手舒展 2. 肝臟功法--交疊鬆身、	1. 一字鬆身、推手舒展。 2. 交疊鬆身、盤腿旋腰：改善下肢關節不耐久站、不良於行，放鬆腰背及髖關節。
9	2023-11-10 上午09:00~10:50	1. 推手舒展 2. 肝臟功法--仰臥攀足、四肢臥伸	1. 推手舒展。 2. 仰臥攀足、四肢臥伸：改善四肢冰冷、畏寒，有效降低血壓及視功能障礙。
10	2023-11-17 上午09:00~10:50	1. 推手舒展 2. 肝臟功法--仰臥攀足、四肢臥伸	1. 推手舒展。 2. 仰臥攀足、四肢臥伸：改善四肢冰冷、畏寒，有效降低血壓及視功能障礙。
11	2023-11-24 上午09:00~10:50	1. 生命體驗分享週-- 2. 肝臟功法--仰臥攀足、	1. 學員學習心得分享。 2. 仰臥攀足、四肢臥伸：改善四肢冰冷、畏寒，有效降低血壓及視功能障礙。
12	2023-12-01 上午09:00~10:50	1. 鬆身及凌波微步 2. 肝臟功法--攀足滾腹、屈膝	1. 鬆身及凌波微步。 2. 攀足滾腹、屈膝抬臀：滾腹及抬臀時壓迫血液留向肝臟，強化肝臟機能恢復正常，並改善視功能障礙。
13	2023-12-08 上午09:00~10:50	1. 引挽彎腰鬆身 2. 肝臟功法--攀足滾腹、屈膝抬	1. 引挽彎腰鬆身。 2. 攀足滾腹、屈膝抬臀：滾腹及抬臀時壓迫血液留向肝臟，強化肝臟機能恢復正常，並改善視功能障礙。
14	2023-12-15 上午09:00~10:50	1. 疊岔壓腿鬆身 2. 肝臟功法--轉腰攀足	1. 疊岔壓腿鬆身。 2. 轉腰攀足：改善身體僵硬、腰背痠痛及肝功能異常，減輕耳鳴及偏頭痛等現象。
15	2023-12-22 上午09:00~10:50	1. 疊岔壓腿鬆身 2. 肝臟功法--轉腰攀足	1. 疊岔壓腿鬆身 2. 轉腰攀足：改善身體僵硬、腰背痠痛及肝功能異常，減輕耳鳴及偏頭痛等現象。
16	2023-12-29 上午09:00~10:50	1. 呼吸以踵 2. 肝臟功法全套操作	1. 呼吸以踵：呼吸以踵是以逆腹式呼吸法，藉由動作的上下拉伸，讓氣經丹田、會陰，環繞而上尾閭，再循背脊而上，可調動手足三陽、三陰經，及陽維、陰蹻等經脈；
17	2024-01-05 上午09:00~10:50	1. 提膝固腎 2. 肝臟功法全套操作	1. 提膝固腎：提膝固腎即是運用提蹬膝蓋，搓熱掌心引心火摩擦兩腎，俾收以心火溫腎 水之目的，動作中配合慢、云、細、長的逆腹式呼吸方式，吸氣時令氣延督脈而上，呼氣時使氣
18	2024-01-12 上午09:00~10:50	1. 開運膏肓 2. 龍蹬展背 3. 肝臟功法全套操作	1. 開運膏肓：雙手成抱球狀手肘彎曲向上繞過後腦勺，向上吸氣向下吐氣並配合纏絲勁讓兩肩胛骨深層放鬆而達到背部氣血暢通。