

課程名稱 | 養身導引-週五班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1131-1131H41

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 2024年03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

養身導引初級班，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？

1. 對肢體鍛鍊有興趣者。
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。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。

5. 備註&推薦書目

有關道家養身學說的書籍

【報名人數須知】

本班共收28人

本課程於113/1/1(一)下午3點，開放線上報名(線上轉帳繳費)

若報名其他課程者，1/2(二)早上9:00開放線上報名。

若課程還有名額，113/1/2(二)早上9:00起，開放「後甲校區」現場報名繳費。(網路報名仍同步進行)

額滿後，依照先後順序登記後補。(建議登記前6位後補者，第一堂課要出席)

招生人數 | 36 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 | 2024-03-08 上午09:00~10:50 | 穴位介紹 樁步練習(平樁)、螳螂捕蟬功法 | 1. 腕、肘、肩、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕 |
| 2 | 2024-03-15 上午09:00~10:50 | 樁步練習、開闔導引法 逆、順腹式呼吸法、螳螂 | 1. 腕、肘、肩、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕 |
| 3 | 2024-03-22 上午09:00~10:50 | 起收式、開闔導引法、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功 | 1. 踝、膝、胯、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂 |
| 4 | 2024-03-29 上午09:00~10:50 | 起收式、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、膝、胯、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂 |
| 5 | 2024-04-12 上午09:00~10:50 | 樁步練習(前後運轉)、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔 |
| 6 | 2024-04-19 上午09:00~10:50 | 起收式、開闔導引法、旋腕轉臂導引法、螳螂捕 | 1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔 |
| 7 | 2024-04-26 上午09:00~10:50 | 樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬 | 1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔、手揮琵琶 |
| 8 | 2024-05-03 上午09:00~10:50 | 樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬 | 1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔、手揮琵琶 |
| 9 | 2024-05-10 上午09:00~10:50 | 樁步練習、起收式、彎腰鬆身法、一字鬆身法、 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂 |
| 10 | 2024-05-17 上午09:00~10:50 | 樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂 |
| 11 | 2024-05-24 上午09:00~10:50 | 生命閱讀週- | ★第二節-生命閱讀週- ■主題:< 50+後的理想生活，學習共好！> 從「覺察自我」到「關照世界」，為50歲後第三人生的健康與福祉開始準備及執行，為身心健康而創齡。 ■備註： <生活，從學習找尋精采；生命，因閱讀變得豐富！> |
| 12 | 2024-05-31 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地 |
| 13 | 2024-06-07 上午09:00~10:50 | 開闔導引法、彎腰鬆身法、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地 |
| 14 | 2024-06-14 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地、如封四壁 |
| 15 | 2024-06-21 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地、如封四壁 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|---|
| 16 | 2024-06-28 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊 、螳螂捕蟬 功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：九鬼拔刀、金剛渡橋、螳螂捕蟬 |
| 17 | 2024-07-05 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊 、螳螂捕蟬 功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：九鬼拔刀、金剛渡橋、螳螂捕蟬 |
| 18 | 2024-07-12 上午09:00~10:50 | 樁步練習、伏地 鬆胯、伏地轉脊 、螳螂捕蟬 功法 | 1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：全套功法 |