

課程名稱 | 楊家老架太極拳2

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1132-1132H15

授課老師 | 蘇坤林

最高學歷/ 大學

相關學經歷/ ※ 連絡電話：0932718466 e-mail:6851694@gmail.com

※ 華佗門五禽之戲第80代入門弟子

※ 臺南市石門國小、大光國小課後社團太極拳指導老師

※ 103年榮獲臺南市政府賴清德市長頒發體育貢獻終身成就獎。

※ 獲臺南市政府、台南縣政府多次表揚頒發優良體育運動教練勳章及獎狀。

※ 法務部矯正署嘉義監獄收容人太極拳講師。

※ 衛生署立臺南療養院專案計畫養生氣功八段錦講師。

※ 台南市社會局養生太極拳講師。

※ 財團法人愛盲基金會養生氣功八段錦講師。

※ 中華民國太極拳總會國際級教練、國際級裁判。

※ 中華世界楊太極武藝總會國際錦標賽主任裁判。

※ 台南市體育總會太極拳委員會主任委員。

※ 台南縣太極拳協會理事長。

※ 白河鎮太極拳協會理事長。

※ 台南縣體育會太極拳委員會主任委員。

※ 中華世界楊太極武藝總會中南區會會長。

※ 中華世界楊太極武藝總會常務理事。

※ 中華楊家老架太極武藝協會創會理事。

※ 白河區體育會理事。

※ 台南市(縣)楊太極武藝協會常務監事。

※ 新營市體育會太極拳委員會常務委員。

※ 崑山科技大學樂齡大學太極拳講師。

※ 南關社區大學太極拳講師。

※ 嘉義市社區大學太極拳講師。

※ 台南市社區大學太極拳講師。

※ 各區、會、院校、機關團體專業運動教練。

現職/ 臺南市體育總會太極拳委員會主任委員。臺南市太極拳文化協會理事長。

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2024年09月03日 (星期二)

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

楊家老架太極拳為傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適柔美，

實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳、刀、劍、槍，以實戰技擊之防身戰術運用及兵器攻防教導，經過鍛鍊，達到強身、健康之養生目的，並有效達到降低國家醫療成本之目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

- 1 崇尚武德，尊師重道。
- 2 準時上課，虛心學習。
- 3 有慢性病者，告知情況，個別指導。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

本課程使學員了解傳統太極拳的拳理、拳法，及學習到運動傷害的預防、防身戰技的運用與強身保健養生之道，進而提升免疫力，對上班族的常見煩惱：缺氧胸悶、頸椎僵直，腰酸背痛、高血壓、心臟病以及壓力大、頭痛失眠、情緒浮躁、腸胃、月事不順…等問題，蒼萃諸多巧妙的體位，在老師的示範下，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆腰背肌肉，消除頭腦中的混沌感，協調神經系統，增強心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡感，讓你上班更來勁兒！

※【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）

出席率40%，個別演練驗收30%，心得報告30%。

招生人數 | 50 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	2024-09-03 晚上07:00~09:50	◎相見歡。介紹太極拳的源流，師承。	◎鬆身拉筋十式。 ◎衛生。（認識運動傷害及防護） ◎築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎手型介紹(掌、拳、勾)。 ◎提手上式
2	2024-09-10 晚上07:00~09:50	◎白鶴亮翅~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎步法介紹。（弓步、馬步、仆步、歇步、點尖步…。） ◎白鶴亮翅的小節動作及細節名目操作
3	2024-09-24 晚上07:00~09:50	◎樓膝拗步~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法介紹。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。） ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作。
4	2024-10-01 晚上07:00~09:50	◎海底針~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-旋風腳。 ◎海底針的小節動作及細節名目操作。
5	2024-10-08 晚上07:00~09:50	◎扇捅臂~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-分腳。 ◎扇捅臂的小節動作及細節名目操作。
6	2024-10-15 晚上07:00~09:50	◎撇身捶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-蹬腳。 ◎撇身捶的小節動作及細節名目操作。
7	2024-10-22 晚上07:00~09:50	◎搬攔捶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-二起腳。 ◎搬攔捶的小節動作及細節名目操作。
8	2024-10-29 晚上07:00~09:50	◎攪雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-擺蓮腳。 ◎攪雀尾的小節動作及細節名目操作
9	2024-11-05	◎單鞭~拳式子的	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。

	晚上07:00~09:50	形式動作介紹及實戰使用法。	◎腿法練習(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎單鞭的小節動作及細節名目操作。
10	2024-11-12 晚上07:00~09:50	◎雲手、單鞭、高探馬~拳式子的形式動作介紹及	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雲手、單鞭、高探馬的小節動作及細節名目操作。
11	2024-11-19 晚上07:00~09:50	◎分腳~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎分腳的小節動作及細節名目操作。 ----- ★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。
12	2024-11-26 晚上07:00~09:50	◎蹬腳、擡膝拗步掌、右擡膝拗步掌~拳式子的形	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎蹬腳、擡膝拗步、右擡膝拗步掌的小節動作及細節名目操作。
13	2024-12-03 晚上07:00~09:50	◎擡膝栽種、擡身種、擡攔種~拳式子的形式動作	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎擡膝栽種、擡身種、擡攔種的小節動作及細節名目操作。
14	2024-12-10 晚上07:00~09:50	◎二起腳~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎二起腳的小節動作及細節名目操作。
15	2024-12-17 晚上07:00~09:50	◎打虎式、右蹬腳~拳式子的形式動作介紹及實戰	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎打虎式的小節動作及細節名目操作。
16	2024-12-24 晚上07:00~09:50	◎雙風貫耳、蹬腳、擡攔種~拳式子的形式動作介	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雙風貫耳的小節動作及細節名目操作。
17	2024-12-31 晚上07:00~09:50	◎如封似閉、十字手~拳式子的形式動作介紹及實	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎如封似閉、十字手的小節動作及細節名目操作。
18	2025-01-07 晚上07:00~09:50	◎收勢-合太極	總複習