

課程名稱 | 楊家老架108式太極拳（刀術、劍術、槍術、八段錦）

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H05

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 2010年03月09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

太極拳，運用我國傳統道家哲理、陰陽學說和五行八卦演變之法，結合人體內外運行規律，形成剛柔相濟、動靜相間，健身防衛的優秀武術拳種，現已形成一種東方特色的太極文化浪潮，發揚於當今世界各個角落。蔚為大觀的太極拳文化，既含有事物本質規律，又富有為人哲理、處世原則，更有優美的人體運動造型；其豐富的文化內涵，讓人解讀不盡。太極拳之博大精深，其養生醫療價值、技擊護身功用和藝術造型美感，三大功能融為一體。在中國武術寶庫中獨樹一幟。現代生活節奏和工業文明的生存方式，生活條件改善，人們越發意識到生命和健康的重要。“健康不是一切，但沒有健康就沒有一切”。事業上的競爭、繁忙的工作、日新月異的聲光資訊，給人們心理帶來無形壓力，造成精神緊張，心態往往失去平衡，緊湊的工作程式，電腦化操作，使人體運動量過少而身心失衡，容易患上盛下虛之症，這更需要太極拳的保健功用；可以從太極拳中精神放鬆，調節身心平衡；國人普遍疏於運動，體適能欠佳，使健保費用年年入不敷出，國人在做生涯規劃時，卻都忽略了運動與健康的重要，為了減少醫療資源的浪費，需要太極拳這種調節劑來滋潤人們的身心；無論是現代生活造成的各種慢性病、職業病，還是人們心靈上的自危感、信仰危機，都可以從太極拳的鍛煉中得到很好的預防、治療，以至安慰和解脫。太極拳本身對人類身體健康是不藥之良藥。社區大學的太極拳課程，正是鄉親們舒筋活骨，養生強身及保命防身的不二法門，藉由一個學期十八週的課程規劃，讓學員們一窺這千年傳承的太極拳神秘面紗，然太極拳三階九層的修練境界，非一朝一夕可得，在課程的安排上，一個學期下來，先讓學員們認識楊家老架太極拳的源流、師承，在課程內容方面，除了套拳以外，還有太極刀、太極劍、太極陰符槍法、推手發勁及正宗導氣引體的八段錦。學員知道了大概的修練方向後，再從拳式子的形式動作開始練習，由形而下的實功實拳，到形而上的拳理拳法，拾階而上，由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明。學員經由長期的修練，身心靈自然健康，對減少醫療資源的支出也起了莫大作用。

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. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

太極拳乃我國傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適柔美，非一般刻板印象裏頭，公園裡隨處可見的老人專屬運動，除防身外，並能提升免疫力，增強心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡感，實是一項高級運動，且為養生不二法門。上課方式先鬆身拉筋，透過互動式教學，分析解說形而上的拳理拳法及形而下的實功實拳，一一指導身形身法及動作的練習，讓每個學員快樂體驗動中禪，輕鬆學會太極拳，人人都健康。

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 | 40 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 | 2010-03-09 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） ◎築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 |
| 2 | 2010-03-16 晚上07:00~09:50 | 太極拳起式。（體驗太極生兩儀之陰陽虛實變化之 | ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎步法介紹。（弓步、馬步、仆步、歇步、點尖步…。） ◎起式的小節動作及細節名目操作。 |
| 3 | 2010-03-23 | 攬雀尾。（中醫經 | ◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------------------------------|---|
| | 晚上07:00~09:50 | 絡學：此動作手陽明經的提放， 單鞭(此式使骨 | ◎腿法介紹。(分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…)。 ◎攪雀尾的小節動作及細節名目操作。 |
| 4 | 2010-03-30 晚上07:00~09:50 | 駱正直筋脈柔和 氣血流通。強化 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。 ◎單鞭的小節動作及細節名目操作。 |
| 5 | 2010-04-06 晚上07:00~09:50 | 提手上式。(開合 之勢。經絡得到 血的滋養。讓皮 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎提手上式的小節動作及細節名目操作。 |
| 6 | 2010-04-13 晚上07:00~09:50 | 白鶴亮翅。(中醫 經絡學：此動作 藉由上托下按導 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎白鶴亮翅的小節動作及細節名目操作。 |
| 7 | 2010-04-20 晚上07:00~09:50 | 樓膝拗步。(中醫 經絡學：此動作 使氣血運行。溝 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作。 |
| 8 | 2010-04-27 晚上07:00~09:50 | 左、右樓膝拗步 (上一勢之反勢) | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作 |
| 9 | 2010-05-04 晚上07:00~09:50 | 手揮琵琶。(此式 沿督脈的循行。 預防脊椎病變) | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎手揮琵琶的小節動作及細節名目操作。 |
| 10 | 2010-05-11 晚上07:00~09:50 | 搬攔捶。(腎脈下 行的部份。此式 久練能固腎腰) | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎搬攔捶的小節動作及細節名目操作。 |
| 11 | 2010-05-18 晚上07:00~09:50 | 如封似閉。(帶脈 的運行。能養心 降血壓) | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎如封似閉的小節動作及細節名目操作。 |
| 12 | 2010-05-25 晚上07:00~09:50 | 三陽開泰。(氣行 中脈。動作開展 打開肺葉。讓肺 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎三陽開泰的小節動作及細節名目操作。 |
| 13 | 2010-06-01 晚上07:00~09:50 | 十字手。(動作大 開大合。吐故納 新。血液含氧量 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎十字手的小節動作及細節名目操作。 |
| 14 | 2010-06-08 晚上07:00~09:50 | 抱虎歸山(腰者腎 之府。大動作的 轉腰扭腰。強化 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎抱虎歸山的小節動作及細節名目操作。 |
| 15 | 2010-06-15 晚上07:00~09:50 | 肘底捶。(內臟居 於體內。其機能 活動表現於外。 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎肘底捶的小節動作及細節名目操作。 |
| 16 | 2010-06-22 晚上07:00~09:50 | 倒撐猴。(此式動 作順逆協調。人 身的陰陽。調和 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎倒撐猴的小節動作及細節名目操作。 |
| 17 | 2010-06-29 晚上07:00~09:50 | 斜飛式。(分而言 之謂之離。併而 言之謂之合。此 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎斜飛式的小節動作及細節名目操作。 |
| 18 | 2010-07-06 晚上07:00~09:50 | 總複習。 | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎從太極起式到斜飛式的串拳複習。 |