

# 課程名稱 | 氣機導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 991-991H04

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 2010年03月12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

氣機導引初級班，主要在強調身體九大關節的旋轉、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、對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。
- 2、不排斥運動後大量流汗者。

### 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，進而強化身體免疫力。

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

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	2010-03-12 上午09:00~10:50	穴位介紹、樁步練習	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身。 2. 強化心血管系統功法一：推手舒展。
2	2010-03-19 上午09:00~10:50	樁步練習、順腹式呼吸法	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法一：推手舒展。
3	2010-03-26 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔導引法、腹式呼	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法二：抱元引體。

		吸法	
4	2010-04-02 上午09:00~10:50	樁步練習、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引法	1. 踝膝胯鬆身、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法二：抱元引體。
5	2010-04-09 上午09:00~10:50	樁步練習、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引法	1. 踝膝胯鬆身、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法三：氣貫三關。
6	2010-04-16 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔導引法、旋腕轉臂導引法	1. 踝膝胯鬆身、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法三：氣貫三關。
7	2010-04-23 上午09:00~10:50	樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	1. 攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法四：懣厥俯伸。
8	2010-04-30 上午09:00~10:50	樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	1. 攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法四：懣厥俯伸。
9	2010-05-07 上午09:00~10:50	樁步練習、一字鬆身法	1. 攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法四：懣厥俯伸。
10	2010-05-14 上午09:00~10:50	樁步練習、一字鬆身法	1. 攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、交疊鬆身。 2. 強化心血管系統功法五：大鵬引項。
11	2010-05-21 上午09:00~10:50	11-1 樁步練習、開闔導引法、彎腰鬆身法 11-2	1. 攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法。 2. 一起討論的書目《擊退萬病從下半身開始》(石原結實)生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開
12	2010-05-28 上午09:00~10:50	起收式攀足長筋、彎腰鬆身法	1. 攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法五：大鵬引項。
13	2010-06-04 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆身法、攀足長筋	1. 踝膝胯鬆身法、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法六：仰轉止息。
14	2010-06-11 上午09:00~10:50	起收式、攀足長筋、彎腰鬆身法	1. 踝膝胯鬆身法、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法六：仰轉止息。
15	2010-06-18 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	1. 踝膝胯鬆身法、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法七：爭項引脊。
16	2010-06-25 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	1. 踝膝胯鬆身法、大貓走路。 2. 強化心血管系統功法七：爭項引脊。
17	2010-07-02 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	強化心血管系統功法一至七連續動作之練習
18	2010-07-09 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	強化心血管系統功法一至七連續動作之練習