

課程名稱 | 太極拳基礎推手

課程屬性 生命與健康

課程編號 991-991H01

授課老師 鄭旭珉

最高學歷/ 國立臺南大學體育學碩士

- 相關學經歷/
1. 中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判
 2. 臺南市體育總會武術委員會委員
 3. 台南市體育會太極拳委員會委員。
 4. 2001第十五屆全國太極拳錦標賽太極拳推手冠軍
 5. 2010全民運動會太極拳推手全國第二名
 6. 教育部體育署國民體適能中級指導員
 7. 美國國際高校太極聯盟(US College Taiji Federation)國際醫療太極指導員
 8. 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員
 9. 國立臺南大學體育系、通識教育、進修推廣組及樂齡大學太極拳講師
 - 10國立成功大學華語中心外籍生太極拳及武術講師
 - 11嘉南藥理科技大學樂齡大學經絡理療講師
 - 12台南應用科技大學運休系武術講師
 - 13高苑科技大學推廣教育樂齡大學太極拳講師
 - 14臺南慈濟、鎮海、南附小學及新興國中武術講師
 - 15臺南市海佃國小教師及故事團太極拳講師
 - 16臺南社區大學太極拳講師
 - 17奇美醫院太極養生功社團指導老師
 - 18中華郵政股份有限公司臺南郵局詠春及八極拳班授課老師
 - 19臺南市長青公寓、仁愛之家太極拳講師
 - 20致福益人學苑大光、循理教會太極拳講師
 - 21臺南市慈光身障協會太極拳講師
 - 22臺南市勝安、仁愛、正風、王城西、正覺社區、光武里、郡王、府前及北門里活動中心太極拳講師
 - 23台南市緣燈太極養生會太極拳指導顧問
 - 24帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國太極拳推手第一、二、三 越級冠軍
 - 25帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國鄭子37式太極拳第三名
- ※受奇美醫學中邀請參與110醫療機構加強員工疫情心理健康服務，講授紓壓放鬆課程-活力太極紓壓養生
- ※長榮大學國際處邀請德國姐妹校BBSI&II與本校舉辦師生互訪文化交流活動擔任太極拳講師(20190929)
- ※受奇美醫學中心偏頭痛病友會邀請於本院醫療大樓及文化中心講授實證醫學中太極拳對偏頭痛的幫助(104-106)
- ※受奇美醫學中心換腎病友會邀請於本院醫療大樓講授太極拳對換腎後病友的幫助(107/3/18)
- ※受榮仁文教基金會邀請於新營文化中心講授太極拳&推手及太極防身
- ※受台南總頭寮興安宮、舊和順慈安宮、什二佃南天宮、第一果菜市場邀請表

演太極功夫扇& 42式太極劍推動當地社區學習、志工服務

※受邀於致福益人學苑大光教會、循理教會、台南社區大學文化中心、社大江分校海尾朝皇宮、台南長青公寓、台南大遠百等地表演鄭子37式太極拳、42式太極劍、

54式太極劍、34式太極刀、太祖十八對棍、太極功夫扇及太極防身短劇等

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演鄭子37式太極拳、太極功夫扇等

※

受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫扇

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演養生太極拳、太極功夫扇等。

※受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫

現職/ 國立臺南大學體育學系講師

上課時間 每週一晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2010年03月08日 (星期一)

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

1. 在現今繁忙的生活當中，希望能夠給大家一片清淨自在的園地，在下班後，能夠有一個讓自己學習、調整放輕鬆的運動。

2. 太極拳基礎推手是一門針對社會大眾需要而編排出的課程，它是以太極拳的理論為基礎，從中取出能夠最速成、最實用性的功法，使一般人能夠跳過太極拳漫長的學習過程，而能夠直接學會應用的功夫，能夠極大提升我們個人的反應能力。

3. 隨著太極拳基礎推手課程的進展，能夠使學員如何去活用太極拳，把太極拳的觀念融入日常生活當中，不拘泥於招式、動作，其行住坐臥皆可照著太極拳的心法去做，在面臨危險時更可時自己避開，讓傷害降到最低。

2. 修此門課需具備什麼條件？

年滿18歲以上社會人士皆可(若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知)，穿著寬鬆運動服自備毛巾及溫開水。

凡是對於如何借力使力和提升反應能力有興趣者以及想對太極拳有進一步的了解皆可

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

教學方式：

1. 本課程分二階段進行，前半段先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動等功法，來幫助學員將身體的九大關節節節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。

2. 後半段則由老師以言語及肢體動作演練，再指導學生練習，並以循循善誘的方式，讓學生按著循序漸進的步驟來學會太極推手的動作；讓學員彼此間兩兩一組，以互相餵勁練習的方式使自身有更深入的體會了解，再輔以招式實用性及使用方法的說明和實地演練，要讓學生學習無障礙，容易入門。

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氧運動，藉以幫助身心放鬆，達到強身健體的效果
2. 使學員可以透由呼吸吐納來平和情緒、調節心境，隨時讓自己保持冷靜
3. 藉由互動饅勁的訓練方式，加強學員身體的反應能力
4. 強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力
5. 陶冶個人的心性，使其不再心浮氣燥，使自己本身氣度能夠沉穩、平和
6. 進階則讓學生極大的提升反應能力，學會運用人體本身的能力，來行使借力使力、四兩撥千金的技巧，以達到防身的效果

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

教材費 | 100 元

招生人數 | 31 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	2010-03-08 晚上07:00~08:50	太極拳的基礎要領	太極拳的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極要領的詳細說明
2	2010-03-15 晚上07:00~08:50	推手八法—棚招擠按採捌肘靠	1. 簡易的推手八法拳架讓人能夠更深入的體會招意及用途 2. 由推手八法的用法，了解如何運用身體來做攻擊及防守的動作
3	2010-03-22 晚上07:00~08:50	站樁—築基功	1. 太極五行之中定勁的訓練 2. 說明站樁落跨如何應用，有怎樣的衍變招式
4	2010-03-29 晚上07:00~08:50	化按連推	1. 以按掌為例，互為練習化、按 2. 由單手練習進而到雙手練習
5	2010-04-12 晚上07:00~08:50	七動不倒翁	1. 由攻擊固定7個部位來讓身體學會如何化勁，卸掉對方的力量，讓自己受到的傷害減到最低 2. 心如不倒翁，不貪不求要相隨
6	2010-04-19 晚上07:00~08:50	複習	如題
7	2010-04-26 晚上07:00~08:50	太極推手—側步	1. 先由側步推手入門，慢慢的去體會太極拳獨一無二的聽勁神妙 2. 切記水往低處流，自然而然，一切順勢而為
8	2010-05-03 晚上07:00~08:50	沾、黏、連、隨—棚手圓推	1. 以棚手相接觸一點來聽對方的身體虛實 2. 體會出多一分則太近，少一分則太遠的境界
9	2010-05-10 晚上07:00~08:50	採按連環推	1. 以採、打、捌、按四勢動作合成一套動作來互相練習 2. 感受太極拳經中所說的步隨身換以及落跨確實的重要性 3. 左右樓膝拗步的相互練習
10	2010-05-17 晚上07:00~08:50	觀自在—聽勁訓練	1. 觀照自己的內在自我，進而掌握本身的情緒、心念 2. 由內而外去觀照體內及體外的差異，讓自身的敏銳度無限提升，感受到勁力的大小及方向，方可借力使力
11	2010-05-24 晚上07:00~08:50	生命閱讀週	1. 上半堂課繼續課程進度 2. 下半堂課欣賞太極拳影片以及討論《活到天年/中醫養生祕訣》，武國忠醫師著為主題
12	2010-05-31 晚上07:00~08:50	太極推手—定步	1. 藉由雙腳固定的限制去體會，如何在有限的空間當中展現出太極拳無限的變化出來

			2. 切記因敵變化示神奇，全身是手手非手
13	2010-06-07 晚上07:00~08:50	棚招化按擠	1. 由棚、招、按三勢開始，進而到棚、招、化、按、擠五勢的合練動作 2. 太極拳架中如封似閉動作的招式拆解及相互練習
14	2010-06-14 晚上07:00~08:50	太極五行步法	1. 加強腰跨及下盤的訓練，增強腿力及腰力 2. 由進退顧盼定等步法的訓練更增加重心的穩定和靈活
15	2010-06-21 晚上07:00~08:50	太極推手—活步	1. 體會太極圓形軌跡的動作，並加強說明腰跨的重要性，確實的做好落跨圓轉 2. 由定步推手漸而進入到活步推手重心移動的變化
16	2010-06-28 晚上07:00~08:50	借力使力	1. 借由聽勁的訓練，使大家學會如何借用外力 2. 如何運用內在力量來攻擊對方，藉以達到保護自己的目的 3. 外力加內力效果絕對超過1+1=2
17	2010-07-05 晚上07:00~08:50	互動練習	1. 持續不斷的練習，讓身體養成反射動作，讓身體面對外界攻擊養成一套自然反應，保護自己的機制 2. 學員分組，彼此互相推手，讓一切動作融入身體本能當中
18	2010-07-12 晚上07:00~08:50	總複習及期末測驗	如題