

課程名稱 | 楊家老架太極拳3

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-11986

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7:00-9:50 第一次上課日期 2025年03月04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

楊家老架太極拳為我國傳統內家拳技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適

柔美，男女老幼皆可學，實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳術、刀術、劍術、槍術，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，請告知情況，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！

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%。

5. 備註&推薦書目

本班人數較多，另有助教：游智為、張甄惠、張文儀、蔡德壽擔任助教協助教學
上課場地會分後甲舞蹈教室和藝文廣場進行

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	2025-03-04 晚上7:00~9:50	◎抱虎歸山~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎相見歡，太極拳的源流、師承介紹。 ◎如何避免運動傷害，鬆身拉筋十式，築基功操(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…。)
2	2025-03-11 晚上7:00~9:50	◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—擺蓮腳。 ◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
3	2025-03-18 晚上7:00~9:50	◎野馬分鬃~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—蹬腳。 ◎野馬分鬃~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
4	2025-03-25 晚上7:00~9:50	◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿) ◎腿法練習—左、右分腳。 ◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
5	2025-04-01 晚上7:00~9:50	◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—二起腳。 ◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
6	2025-04-08 晚上7:00~9:50	◎玉女穿梭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—掃堂腳腿法練習。 ◎玉女穿梭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法
7	2025-04-15 晚上7:00~9:50	◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。) ◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
8	2025-04-22 晚上7:00~9:50	◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。)

		實戰使用法。	◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
9	2025-04-29 晚上7:00~9:50	◎雲手~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎雲手~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
10	2025-05-06 晚上7:00~9:50	◎單鞭~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
11	2025-05-13 晚上7:00~9:50	◎蛇身下式~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎蛇身下式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。 --- ★第二節-生命閱讀週- ■主題:2025年，台灣正式進入超高齡社會，65歲以上佔人口的20%，因應高齡化挑戰，課程於生命閱讀周共同提出身心靈共照解方。
12	2025-05-20 晚上7:00~9:50	◎金雞獨立~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎金雞獨立~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
13	2025-05-27 晚上7:00~9:50	◎搗撐喉~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎搗撐喉~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
14	2025-06-03 晚上7:00~9:50	◎斜飛式~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎斜飛~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
15	2025-06-10 晚上7:00~9:50	◎提手上式~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎提手上式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
16	2025-06-17 晚上7:00~9:50	◎合太極~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)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎合太極~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。
17	2025-06-24 晚上7:00~9:50	◎總複習	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎總複習
18	2025-07-01 晚上7:00~9:50	◎測驗。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。◎綜合腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) ◎測驗。