

# 課程名稱 | 養身導引-週五班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1141-1141H39

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9:00-10:50 第一次上課日期 2025年03月14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

養身導引初級班，主要在強調身體的旋轉、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. 對肢體鍛鍊有興趣者。
2. 長期重視養身觀念者。

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，進而減緩身體老化速度。

4. 如何取得學分？（評量方式）

- 1、課程出席率。
- 2、肢體動作實做。

5. 備註&推薦書目

額滿後，依照先後順序登記後補。（建議登記前6位後補者，第一堂課要出席）

招生人數 | 32 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	2025-03-14 上午9:00~10:50	穴位介紹 樁步練習(平樁)、螳螂捕蟬功法	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕
2	2025-03-21 上午9:00~10:50	樁步練習、開闔導引法 逆、順腹式呼吸法、螳螂	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕

3	2025-03-28 上午9:00~10:50	起收式、開闔導引法、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功法	1. 踝、膝、胯、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂
4	2025-04-11 上午9:00~10:50	起收式、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功法	1. 踝、膝、胯、攀足鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂
5	2025-04-18 上午9:00~10:50	樁步練習(前後運轉)、腹式呼吸法、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔
6	2025-04-25 上午9:00~10:50	起收式、開闔導引法、旋腕轉臂導引法、螳螂捕	1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔
7	2025-05-02 上午9:00~10:50	樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬	1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔、手揮琵琶
8	2025-05-09 上午9:00~10:50	樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬	1. 踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2. 螳螂捕蟬功法：金絲纏腕、龍登展臂、十字分攔、手揮琵琶
9	2025-05-16 上午9:00~10:50	樁步練習、起收式、彎腰鬆身法、一字鬆身法、	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂
10	2025-05-23 上午9:00~10:50	樁步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法、螳螂捕蟬	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂
11	2025-06-06 上午9:00~10:50	生命閱讀週-	★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。 ■備註:
12	2025-06-13 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地
13	2025-06-20 上午9:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地
14	2025-06-27 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地、如封四壁
15	2025-07-04 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：手揮琵琶、左右螳螂、飛天遁地、如封四壁
16	2025-07-11 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：九鬼拔刀、金剛渡橋、螳螂捕蟬
17	2025-07-18 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：九鬼拔刀、金剛渡橋、螳螂捕蟬
18	2025-07-25 上午9:00~10:50	樁步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊、螳螂捕蟬功法	1. 踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 2. 螳螂捕蟬功法：全套功法