

課程名稱 | 養身導引-週五班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1142-12254

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09月05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？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。

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。

招生人數 | 34 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	2025-09-05 上午9:00~10:50	穴位介紹 樁步練習(平樁)	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化免疫系統功法一：側引雙肋
2	2025-09-12 上午9:00~10:50	樁步練習、開闔 導引法 逆、順腹式呼吸	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化免疫系統功法一、二：側引雙肋、抱轉脊髓
3	2025-09-19 上午9:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、開 闔導引法、腹式	踝、膝、胯、攀足鬆身 強化免疫系統功法二、三：抱轉脊髓、開胸闢肺
4	2025-09-26 上午9:00~10:50	樁步練習(左右運 轉)、起收式、腹 式呼吸法	踝、膝、胯、攀足鬆身 強化免疫系統功法三、四：開胸闢肺、提運任督

5	2025-10-03 上午9:00~10:50	椿步練習(前後運轉)、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法四、五：提運任督、拓引胸腺
6	2025-10-17 上午9:00~10:50	椿步練習、起收式、開闔導引法、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法五、六：拓引胸腺、螺旋旋轉
7	2025-10-31 上午9:00~10:50	椿步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法六、七：螺旋旋轉、振翅壓縮
8	2025-11-07 上午9:00~10:50	椿步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化免疫系統功法一至四式
9	2025-11-14 上午9:00~10:50	椿步練習、起收式、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、強化免疫系統功法一至五式
10	2025-11-21 上午9:00~10:50	椿步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、強化免疫系統功法一至六
11	2025-11-28 上午9:00~10:50	生命閱讀週-	第二節-生命閱讀週- 主題:<共學、共好> -引導學員做生命內在靈性的探討 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2025-12-05 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足滾腹
13	2025-12-12 上午9:00~10:50	椿步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化免疫系統功法一至七
14	2025-12-19 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋12次
15	2025-12-26 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋18次
16	2026-01-02 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋24次
17	2026-01-09 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋30次
18	2026-01-16 上午9:00~10:50	椿步練習、伏地鬆胯、伏地轉脊	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法 強化肝臟功能：攀足長筋36次