

課程名稱 | 太極導引

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 951-1229

授課老師 | 黃申景

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2006年03月07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

導引功法強調身體的旋轉、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、肢體動作測驗。

招生人數 | 30 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	2006-03-05 上午09:00~10:50	順、逆腹式呼吸法	腕、肘、踝、攀足鬆身(1)
2	2006-03-12 上午09:00~10:50	開闔導引法、逆及順腹式呼吸法	腕、肘、踝、攀足鬆身(1、2)、四梢旋轉、交疊鬆身
3	2006-03-19 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、腹式呼吸法	腕、肘、踝、攀足鬆身(1~3)、四梢旋轉、交疊鬆身
4	2006-03-26 上午09:00~10:50	起收式、腹式呼吸法、開闔、旋腕轉臂導引法	踝、攀足鬆身(全)、四梢旋轉、交疊鬆身(跪姿)

5	2006-04-02 上午09:00~10:50	起收式、腹式呼吸法、開闔、旋腕轉臂導引法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身(攀足長筋後操作)
6	2006-04-09 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、旋腕轉臂導引法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰
7	2006-04-16 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰
8	2006-04-23 上午09:00~10:50	樁步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰
9	2006-04-30 上午09:00~10:50	樁步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
10	2006-05-07 上午09:00~10:50	樁步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
11	2006-05-14 上午09:00~10:50	樁步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身(攀足長筋後操作)、盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
12	2006-05-21 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
13	2006-05-28 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
14	2006-06-04 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
15	2006-06-11 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
16	2006-06-18 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
17	2006-06-25 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法
18	2006-07-02 上午09:00~10:50	樁步練習	踝、攀足鬆身、攀足長筋、交疊鬆身盤腿旋腰、踝膝跨鬆身法