

課程名稱 | 太極導引

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 942-1342

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2005年09月06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 | 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	2005-09-04 上午09:00~10:50	運動養生與導引	1. 鬆身：九大關節的鬆開、一字鬆身法
2	2005-09-11 上午09:00~10:50	閱讀身體	1. 鬆身：同上週、2. 順式呼吸法、雙臂旋轉導引法
3	2005-09-18 上午09:00~10:50	聽身體的聲音	1. 鬆身：同上週、2. 逆式呼吸法，雙臂旋轉導引法
4	2005-09-25 上午09:00~10:50	精.氣.神與導引	1. 鬆身：同上週、2. 雙臂旋轉，垂直升降

5	2005-10-02 上午09:00~10:50	經絡與導引	1. 鬆身：同上週、2. 開胸闢肺(一)、3. 提運任督
6	2005-10-09 上午09:00~10:50	視覺與導引	1. 鬆身：同上週、2. 開胸闢肺(二)、3. 導氣-南北拉極、 4. 提運任督
7	2005-10-16 上午09:00~10:50	聽覺與導引	1. 鬆身：同上週、2. 開胸闢肺(三)、3. 導氣-南北拉極、 4. 側引雙肋
8	2005-10-23 上午09:00~10:50	味覺與導引	1. 鬆身：同上週、2. 側引雙肋、3. 攀足長筋
9	2005-10-30 上午09:00~10:50	嗅覺與導引	1. 鬆身：同上週、2. 抱轉脊髓、3. 攀足長筋
10	2005-11-06 上午09:00~10:50	肢體與導引	1. 鬆身：同上週、2. 抱轉脊髓、3. 攀足長筋
11	2005-11-13 上午09:00~10:50	念力與導引	1. 鬆身：同上週、2. 抱轉脊髓、3. 氣機導引：延脊划背
12	2005-11-20 上午09:00~10:50	身體即道場	1. 鬆身：同上週、2. 振翅壓縮、3. 氣機導引：延脊划背
13	2005-11-27 上午09:00~10:50	導引與疾病	1. 鬆身：同上週、2. 振翅壓縮、3. 拓引胸腺
14	2005-12-04 上午09:00~10:50	呼吸與導引	1. 鬆身：同上週、2. 拓引胸腺、3. 呼吸以踵
15	2005-12-11 上午09:00~10:50	壓力的釋放	1. 鬆身：同上週、2. 螺旋旋轉(一) 3. 呼吸以踵
16	2005-12-18 上午09:00~10:50	五藏傳連	1. 鬆身：同上週、2. 螺旋旋轉(二) 3. 抱膝引氣
17	2005-12-25 上午09:00~10:50	健康的人生	同上週課程
18	2006-01-01 上午09:00~10:50	導引與人生	同上週課程