

# 課程名稱 | 輕鬆體驗太極動中禪

課程屬性 生命與健康

課程編號 981-202

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 每週四下午02:00-04:50 第一次上課日期 2009年04月16日 (星期四)

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

繁忙的工作，給人們心理帶來無形壓力，造成精神緊張，心態往往失去平衡，身體活動普遍不足

，以致關節僵硬，肌力、肌耐力差，所以當以鬆筋活節、增加肌力、肌耐力為先；學習如何運用動中禪的理念，能夠應用在日常生活中，體驗平常生活即是禪的修行，以簡易的式子，不拘時間，不受地點約束，深度體驗動禪「清楚、放鬆」的心法，強調熟練調身(身體)、調心(意念)、調息(呼吸)方法。

近來盛行騎單車活動，往往因不當或過度地使用肢體，而造成肌腱、韌帶、骨膜的傷害，而使關節提早退化，所以一方面要學習肢體的鬆柔，使力量得以完全發揮，而不困在肌肉關節裡，並能以最輕鬆省力的方式來執行肢體的活動，如此便能達到身體初步的鬆活圓柔，及太極所謂的節節貫串，漸漸地，便能使氣血周流全身而沒有阻礙。

身體在透過運動後，會漸漸打破原有的凝滯，經過日積月累的磨練，不斷地深入，直達身體的內部、臟腑，乃至每個細胞。

## 2. 修此門課需具備什麼條件？

上班族、單車族、退休族及平常沒有運動習慣的朋友。

## 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

上課方式先鬆身拉筋，透過互動式教學，分析解說動作的架構，讓每個學員快樂體驗，輕鬆學會動中禪，人人都健康。

## 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%。

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（6 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	2009-04-16 下午02:00~04:50	【動禪】；動中修禪的意思。	靜中修禪通常是打坐中而修。動中修禪則是在生活活動中而修。學習如何運用動中禪的理念，能夠應用在日常生活中，體驗平常生活即是禪的修行，以簡易的式子，不拘時間，不受地點
2	2009-04-23 下午02:00~04:50	搖頭擺尾去心火	小節操作：並步直立。半蹲扶膝。閉口收哈。垂臉調息。橫平晃擺。
3	2009-04-30 下午02:00~04:50	雙手攀足固腎腰	小節操作：跨馬開手。舉臂鋪腿。舒腰擺軀。低俯攀足。回身蹲襠。
4	2009-05-07 下午02:00~04:50	攢拳怒目增氣力	小節操作：跨踏馬步。蹲襠扭腰。攢拳抱肘。收哈擡望。蓄氣出拳。
5	2009-05-14 下午02:00~04:50	玉柱七顛百病消	小節操作：翹足並踵。踏地直立。踞蹲舒臂。提踵半蹲。臂墜脊顛。
6	2009-05-21 下午02:00~04:50	心得分享	六週的放鬆體驗，每一個學員各別操練，分享學習心得。