課程名稱 楊家老架108式太極拳（刀術、劍術、槍術、八段錦）

課程屬性 生命與健康　　課程編號 992-992H07

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。
※ 中華楊家老架太亟武藝協會創會理事。
※ 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 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2010年09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

太極拳，運用我國傳統道家哲理、陰陽學說和五行八卦演變之法，結合人體內外運行規律，形成剛柔相濟、動靜相間，健身防衛的優秀武術拳種， 太極拳之博大精深，其養生醫療價值、技擊護身功用和藝術造型美感，三大功能融為一體。在中國武術寶庫中獨樹一幟。

“健康不是一切，但沒有健康就沒有一切”。繁忙的工作，給人們心理帶來無形壓力，造成精神緊張，人體運動量過少而身心失衡，更需要太極拳的保健功用；從太極拳中精神放鬆，調節身心平衡；太極拳本身對人類身體健康是不藥之良藥。

一個學期十八週的課程規劃，讓學員一窺這千年傳承的太極拳神秘面紗，然太極拳三階九層的修煉境界，非一朝一夕可得，在課程的安排上，先讓學員們認識楊家老架太極拳的源流、師承,課程內容，除了套拳以外，還有太極刀、太極劍、太極陰符槍法、推手發勁及正宗導氣引體的八段錦。

由形而下的實功實拳，到形而上的拳理拳法，拾階而上，學員經由長期的修練，身心靈自然健康，對減少醫療資源的支出也起了莫大作用。

2.修此門課需具備什麼條件？

1崇尚武德，尊師重道。
2準時上課，虛心學習。

3.上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

太極拳乃我國傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適柔美，非一般刻板印象裹頭，公園裡隨處可見的老人專屬運動，除防身外，並能提升免疫力，增強心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡感，實是一項高級運動,且為養生不二法門。 上課方式先鬆身拉筋，透過互動式教學，分析解說形而上的拳理拳法及形而下的實功實拳，一一指導身形身法及動作的練習，讓每個學員快樂體驗動中禪，輕鬆學會太極拳，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| 40 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	2010-09-07 晚上07:00～09:50	相見歡。介紹太極拳的源流，師承。	◎鬆身拉筋十式。 ◎衛生。（認識運動傷害及防護） ◎築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。
2	2010-09-14 晚上07:00～09:50	白鶴亮翅	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎步法介紹。（弓步、馬步、仆步、歇步、點尖步…。） ◎白鶴亮翅的小節動作及細節名目操作。
3	2010-09-21 晚上07:00～09:50	摟膝拗步	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法介紹。（分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。） ◎摟膝拗步的小節動作及細節名目操作。
4	2010-09-28 晚上07:00～09:50	海底針	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。 ◎海底針的小節動作及細節名目操作。
5	2010-10-05 晚上07:00～09:50	扇捅臂	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎扇捅臂的小節動作及細節名目操作。
6	2010-10-12	撇身捶	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。

	晚上07:00～09:50		◎撇身捶的小節動作及細節名目操作。
7	2010-10-19 晚上07:00～09:50	搬攔捶	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎搬攔捶的小節動作及細節名目操作。
8	2010-10-26 晚上07:00～09:50	攬雀尾	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎攬雀尾的小節動作及細節名目操作
9	2010-11-02 晚上07:00～09:50	單鞭	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎單鞭的小節動作及細節名目操作。
10	2010-11-09 晚上07:00～09:50	雲手、單鞭	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雲手、單鞭的小節動作及細節名目操作。
11	2010-11-16 晚上07:00～09:50	高探馬	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎高探馬的小節動作及細節名目操作。 第二節--生命閱讀週（11/15-11/26） 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2010-11-23 晚上07:00～09:50	分腳	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎分腳的小節動作及細節名目操作。
13	2010-11-30 晚上07:00～09:50	蹬腳、摟膝拗步	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎蹬腳、摟膝拗步的小節動作及細節名目操作。
14	2010-12-07 晚上07:00～09:50	栽捶、撇身捶、搬攔捶	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎栽捶、撇身捶、搬攔捶的小節動作及細節名目操作。
15	2010-12-14 晚上07:00～09:50	二起腳	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎二起腳的小節動作及細節名目操作。
16	2010-12-21 晚上07:00～09:50	左右打虎式、右蹬腳	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎打虎式的小節動作及細節名目操作。
17	2010-12-28 晚上07:00～09:50	雙風貫耳、蹬腳、搬攔捶	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雙風貫耳的小節動作及細節名目操作。
18	2011-01-04 晚上07:00～09:50	如封似閉、十字手	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎串拳複習。