

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 992-2157

授課老師 | 黃興漢（及陳慶隆等老師）

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 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

氣機導引社團班，主要在強調身體的螺旋、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉、筋骨、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有經過「氣機導引初級班」至少一期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

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、功效講解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。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程出席率。
2. 肢體動作實做。
3. 學習心得報告。

5. 備註&推薦書目

身體自覺(張良維

著，時報出版)

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 | 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	2010-09-07 上午09:00~10:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 旋轉乾坤功法—左右鶴潭	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 左右鶴潭：是以鼻呼吸、亦即外呼吸的肺功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能；在身體開發的進程中

2	2010-09-14 上午09:00~10:50	1.鬆身、仰臥攀足 2.旋轉乾坤功法—左右鶴潭	1.各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2.左右鶴潭：是以鼻呼吸、亦即外呼吸的肺功能鍛鍊，提升體內血液與組織細胞物質交換的運作功能；在身體開發的進程中，可作為開拓中丹田、手臂三陰三陽經脈的先期工程。
3	2010-09-21 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.旋轉乾坤功法—鶴潭蹻手	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.鶴潭蹻手：即是以左右手成一字形的來回旋轉，活絡手臂六條經脈，並促進肩臂等關節組織的活動，同時配合順腹氏呼吸
4	2010-09-28 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.旋轉乾坤功法—鶴潭蹻手	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.鶴潭蹻手：即是以左右手成一字形的來回旋轉，活絡手臂六條經脈，並促進肩臂等關節組織的活動，同時配合順腹氏呼吸
5	2010-10-05 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.旋轉乾坤功法—猿呼引肋	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.猿呼引肋：是以兩手分別在小腹前與腦後側彎延伸如太極雙魚圖，藉以牽引軀幹到達手腳末端，配合慢勻細長的腹式
6	2010-10-12 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.旋轉乾坤功法—猿呼引肋	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.猿呼引肋：是以兩手分別在小腹前與腦後側彎延伸如太極雙魚圖，藉以牽引軀幹到達手腳末端，配合慢勻細長的腹式
7	2010-10-19 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.旋轉乾坤功法—抱轉脊	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形
8	2010-10-26 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.旋轉乾坤功法—抱轉脊	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.抱轉脊髓：透過脊椎及髖關節以弧線、立體的旋轉與前俯後仰，讓脊椎本體得到均衡的深層運動；再配合深沉的呼吸，形
9	2010-11-02 上午09:00~10:50	音樂對身體能量開發之探討	邀請社大教授古琴課：「陳慶隆老師」分享音樂與身體能量的因果關係，及開發的探討；更就音頻部分對各臟腑產生的共振效應做解釋。
10	2010-11-09 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法2.旋轉乾坤功法—旋轉乾坤	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.旋轉乾坤：就是透過兩手指端的上下朝向延伸，增加腕部血脈的壓縮，使勞宮、手指的氣機發動，導引氣場以手三陰經、
11	2010-11-16 上午09:00~10:50	1.旋轉乾坤功法—旋轉乾坤2.生命分享週	1.旋轉乾坤：就是透過兩手指端的上下朝向延伸，增加腕部血脈的壓縮，使勞宮、手指的氣機發動，導引氣場以手三陰經、手三陽經為轉軸，在動作的陰陽往來變化中，轉經脈而動臟腑，配合脊椎的轉動與下丹田的能量壓縮，令氣機發於勞宮促引胸腺氣機共振。 第二節--生命閱讀週（11/15-11/20）
12	2010-11-23 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法2.旋轉乾坤功法—乾坤	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.乾坤蹻手：此動作以兩手保持放鬆撐掌而作持續的螺旋旋轉，帶動全身由內而外如花朵般緩緩綻開，不僅鬆透手部關節與
13	2010-11-30 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法2.旋轉乾坤功法—乾坤	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.乾坤蹻手：此動作以兩手保持放鬆撐掌而作持續的螺旋旋轉，帶動全身由內而外如花朵般緩緩綻開，不僅鬆透手部關節與
14	2010-12-07 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法2.旋轉乾坤功法—單手去煩	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.單手去煩：是從加強免疫功能與十二經脈的調整以達到去煩的目的，兼顧脾胃功能與肺功能的固養，因為肺主氣，脾益氣
15	2010-12-14 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法2.旋轉乾坤功法—單手去煩	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.單手去煩：是從加強免疫功能與十二經脈的調整以達到去煩的目的，兼顧脾胃功能與肺功能的固養，因為肺主氣，脾益氣
16	2010-12-21 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法霹2.旋轉乾坤功法—霹靂壓掌	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.霹靂壓掌：是以踝、膝、胯、腰、胸、頸、腕、肘、肩九大關節的運動，使身體形成多軸的螺旋運動，讓四肢與脊椎關節
17	2010-12-28 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法霹2.旋轉乾坤功法—霹靂壓掌	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.霹靂壓掌：是以踝、膝、胯、腰、胸、頸、腕、肘、肩九大關節的運動，使身體形成多軸的螺旋運動，讓四肢與脊椎關節

18	2011-01-04 上午09:00~10:50	1. 鬆身動作2. 「旋轉乾坤」全套功法	「旋轉乾坤」系列功法透過外息與內息的調節，治身調氣，由外而內、由內而外，提升身心靈整體免疫功能，正是引領當今人類走出困局的最佳範例。
----	-----------------------------	----------------------	--