課程名稱 樂活養生太極

課程屬性 台江分校　　課程編號 1002-2615

授課老師 鄭旭珉

最高學歷/ 國立臺南大學體育學碩士

相關學經歷/ 1. 中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判
2. 臺南市體育總會武術委員會委員
3. 台南市體育會太極拳委員會委員。
4. 2001第十五屆全國太極拳錦標賽太極拳推手冠軍
5. 2010全民運動會太極拳推手全國第二名
6. 教育部體育署國民體適能中級指導員
7. 美國國際高校太極聯盟(US College Taiji Federation)國際醫療太極指導員
8. 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員
9. 國立臺南大學體育系、通識教育、進修推廣組及樂齡大學太極拳講師
10國立成功大學華語中心外籍生太極拳及武術講師
11嘉南藥理科技大學樂齡大學經絡理療講師
12台南應用科技大學運休系武術講師
13高苑科技大學推廣教育樂齡大學太極拳講師
14臺南慈濟、鎮海、南附小學及新興國中武術講師
15臺南市海佃國小教師及故事團太極拳講師
16臺南社區大學太極拳講師
17奇美醫院太極養生功社團指導老師
18中華郵政股份有限公司臺南郵局詠春及八極拳班授課老師
19臺南市長青公寓、仁愛之家太極拳講師
20致福益人學苑大光、循理教會太極拳講師
21臺南市慈光身障協會太極拳講師
22臺南市勝安、仁愛、正風、王城西、正覺社區、光武里、郡王、府前及北門里活動中心太極拳講師
23台南市緣燈太極養生會太極拳指導顧問
24帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國太極拳推手第一、二、三 越級冠軍
25帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國鄭子37式太極拳第三名
※受奇美醫學中邀請參與110醫療機構加強員工疫情心理健康服務，講授紓壓放鬆課程-活力太極紓壓養生
※長榮大學國際處邀請德國姐妹校BBSI&II與本校舉辦師生互訪文化交流活動擔任太極拳講師(20190929)
※受奇美醫學中心偏頭痛病友會邀請於本院醫療大樓及文化中心講授實證醫學中太極拳對偏頭痛的幫助(104-106)
※受奇美醫學中心換腎病友會邀請於本院醫療大樓講授太極拳對換腎後病友的幫助(107/3/18)
※受榮仁文教基金會邀請於新營文化中心講授太極拳&推手及太極防身
※受台南總頭寮興安宮、舊和順慈安宮、什二佃南天宮、第一果菜市場邀請表

演太極功夫扇& 42式太極劍推動當地社區學習、志工服務
※受邀於致福益人學苑大光教會、循理教會、台南社區大學文化中心、社大台江分校海尾朝皇宮、台南長青公寓、台南大遠百等地表演鄭子37式太極拳、42式太極劍、
54式太極劍、34式太極刀、太祖十八對棍、太極功夫扇及太極防身短劇等
※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演鄭子37式太極拳、太極功夫扇等
※
受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫扇
※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演養生太極拳、太極功夫扇等。
※受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫

現職/ 國立臺南大學體育學系講師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2011年09月07日（星期三）

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

在於讓人們在現今緊張、忙碌的生活中，能夠有一個讓大家舒緩神經緊張、放輕鬆，又可以強身健體的運動，以提升生活品質。

2. 修此門課需具備什麼條件？

致力於導引加上醫學理念與概念使其大眾化，擁有健康身體是人類最基本的需求，推廣全民健康理念，希望能幫助大家在最短的時間內認識自己身體體能狀況，以達到增強身體的免疫力與平衡免疫系統。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

教學方式：
1. 本課程分二階段進行，前半段先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動及鬆身五法等功法，來幫助學員將身體的九大關節節節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。
2. 後半段則由老師以言語及肢體動作演練，再指導學生練習，並以循循善誘的方式，讓學生按著循序漸進的步驟來學會太極拳的動作；把整個招式再拆成分解動作，使學生能夠更清楚明瞭整個動作的運作模式，再加上招式的實用性及使用方法，以整個透明清淅的運作模式，更是讓學生學習無障礙。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

5. 備註&推薦書目

《鄭子太極拳自修新法》

講 義 費｜ 100 元（由各班自行收取）
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｜ 1 學分 1000 元（9 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	2011-09-07 晚上07:00～08:50	1.太極拳的基本要義介紹	1.太極拳的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極要領的詳細說明等 2.太極基礎步法訓練
2	2011-09-14 晚上07:00～08:50	獨特的呼吸方式－太極起勢	1.高階的充氧運動－吸多吐少的腹部呼吸 2.透過太極拳獨特的呼吸，其深長、柔和的方式，能改善現代人呼吸多偏淺弱的問題
3	2011-09-21 晚上07:00～08:50	收功之妙—坐式八段錦	1.練功完後，一套納氣歸元的強身功法 2.促進生理機能強化，心靈平靜的法門
4	2011-09-28 晚上07:00～08:50	肩沉肘墜放輕鬆－攬雀尾掤、招	1.身體放鬆可使身心及大腦都能夠得到充分的休息 2.沉肩墜肘，鬆柔運動會使人的身心獲得放鬆，進而使精神和情感活動平和穩定，增強體質，提高人體免疫能力
5	2011-10-05 晚上07:00～08:50	端正脊椎骨－白鶴亮翅	1. 調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨上下撐直 2.藉由個人本身的脊椎骨上下相拉，減少常見的脊椎毛病，如骨刺、椎間盤突出、脊椎側彎、坐骨神經痛、等
6	2011-10-12 晚上07:00～08:50	動靜之間的協調—如封似閉	1.在太極拳世界中，要學會舍，不能有貪 2.借由太極拳一動無有不動，一靜無有不靜的含義，來了解太極拳是一種全身協調性的運動
7	2011-10-19 晚上07:00～08:50	太極循環－十字手	1.把動作之間的銜接做好，使其行雲流水、連綿不絕 2.掌握太極拳的精髓，一招一式皆是太極拳
8	2011-10-26 晚上07:00～08:50	禪坐太極—定心養氣	1.加強下半身的訓練，使之身體機能增強；或因地域因素，而以禪坐定心養氣為主的一套太極功法。 2.以禪坐的法門來運行，適合現代辦公室人員，以及居家人員
9	2011-11-02 晚上07:00～08:50	複習與測驗	總複習及期中測驗