

課程名稱 | 氣機導引-初階班

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1002-2629

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 | 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2011年11月09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

氣機導引初級班，主要在強調身體的旋轉、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？

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？ □

- 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、肢體動作實做。
- 3、學習心得報告

5. 備註&推薦書目

《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版

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 | 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	2011-11-09 晚上07:00~08:50	1. 穴位介紹 2. 樁步練習、攀足鬆身	1. 介紹導引術運氣時，氣經常行走的穴位。 2. 練習鬆胯動作，及熟悉湧泉穴的感覺。
2	2011-11-16 晚上07:00~08:50	1. 樁步練習、攀足鬆身	練習鬆胯動作，及熟悉湧泉穴的感覺。

3	2011-11-23 晚上07:00~08:50	順、逆腹式呼吸法	練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。
4	2011-11-30 晚上07:00~08:50	以手旋踝	借助手的旋轉動作，以放鬆腳踝關節深層組織與韌帶，並可有效預防腳踝扭傷，及修復腳踝舊傷。
5	2011-12-07 晚上07:00~08:50	甩手鬆身法	藉由前後甩手、上下甩手、垂直甩手等方式，拓開手臂各關節點之沾粘與有效改善五十肩。
6	2011-12-14 晚上07:00~08:50	一字鬆身	雙手向兩側平舉延伸，再左右來回依序轉動雙手腕肘肩三個關節，亦可改善肩頸部酸痛。
7	2011-12-21 晚上07:00~08:50	熊經搖盪	搖肢體、動肢節身體氣機自然得以暢行無礙，身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。
8	2011-12-28 晚上07:00~08:50	熊經壓掌	此法要將手指上翹，勞宮穴主在洩心火，用膝蓋上下彈動，使身體氣機歸於湧泉，可有效穩定情緒。
9	2012-01-04 晚上07:00~08:50	拓引胸腺	拓引胸腺在旋轉、延伸、開闢、壓縮等原理的操作下，大量活動胸腔、骨骼、肌肉及血管，並按摩內部臟腑，有利於消除胸悶、呼吸困難等症狀，且能加強心肺氣化功能，對淋巴腺、胸