

課程名稱 | 楊家老架108式太極拳

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1002-2632

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 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2011年09月06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、動靜相間的優秀武術拳種，太極拳文化，既含有事物本質規律，又富有為人哲理、處世原則，更有優美的人體運動造型；其豐富的文化內涵，讓人解讀不盡。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，心態往往失去平衡，容易患上盛下虛之症，可以從太極拳中精神放鬆，調節身心平衡；無論是現代生活造成的各種慢性病、職業病，還是人們心靈上的自危感、信仰危機，都可以從太極拳的鍛煉中得到很好的預防、治療，以至安慰和解脫。太極拳本身對人類身體健康是不藥之良藥。社區大學的太極拳課程，是鄉親們舒筋活骨，養生強身及保命防身的不二法門，十八週的課程規劃，先讓學員們認識楊家老架太極拳的源流、師承，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，讓學員們一窺這千年傳承的太極拳神秘面紗。從拳式子的形式動作開始練習，由形而下的實功實拳，到形而上的拳理拳法，拾階而上，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，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，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%。

5. 備註&推薦書目

8/3更正說明：

原訂上課地點在永祥里活動中心，更正為「台南社大校本部舞蹈教室」

招生人數 | 36 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	2011-09-06 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	2011-09-13 晚上07:00~09:50	太極拳起式。(體驗太極生兩儀之陰陽虛實變化之)	◎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...) ◎起式的小節動作及細節名目操作。
3	2011-09-20 晚上07:00~09:50	攬雀尾。(中醫經絡學：此動作手陽明經的提放，	◎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...) ◎攬雀尾的小節動作及細節名目操作。
4	2011-09-27 晚上07:00~09:50	單鞭。(此式使骨骼正直筋脈柔和氣血流通。強化	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習。 ◎單鞭的小節動作及細節名目操作。
5	2011-10-04 晚上07:00~09:50	提手上式。(開合之勢。經絡得到血的滋養。讓皮	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎提手上式的小節動作及細節名目操作。

6	2011-10-11 晚上07:00~09:50	白鶴亮翅。(中醫經絡學：此動作藉由上托下按導	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎白鶴亮翅的小節動作及細節名目操作。
7	2011-10-18 晚上07:00~09:50	樓膝拗步(經絡學：此動作使氣血運行。溝	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作。
8	2011-10-25 晚上07:00~09:50	左、右樓膝拗步。(上一勢之反勢)	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作
9	2011-11-01 晚上07:00~09:50	手揮琵琶。(此式沿督脈的循行。預防脊椎病變)	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎手揮琵琶的小節動作及細節名目操作。
10	2011-11-08 晚上07:00~09:50	搬攔捶。(腎脈下行的部份。此式久練能固腎腰)	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎搬攔捶的小節動作及細節名目操作。
11	2011-11-15 晚上07:00~09:50	如封似閉。(帶脈的運行。能養心降血壓)	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎如封似閉的小節動作及細節名目操作。 第二節-生命閱讀週-高齡身心篇 備註：生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，
12	2011-11-22 晚上07:00~09:50	三陽開泰。(氣行中脈。動作開展打開肺葉。讓肺	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎三陽開泰的小節動作及細節名目操作。
13	2011-11-29 晚上07:00~09:50	十字手。(動作大開大合。吐故納新。血液含氧量	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎十字手的小節動作及細節名目操作。
14	2011-12-06 晚上07:00~09:50	抱虎歸山(腰者腎之府。大動作的轉腰扭腰。強化	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎抱虎歸山的小節動作及細節名目操作。
15	2011-12-13 晚上07:00~09:50	肘底捶。(內臟居於體內。其機能活動表現於外。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎肘底捶的小節動作及細節名目操作。
16	2011-12-20 晚上07:00~09:50	倒撐猴。(此式動作順逆協調。人身的陰陽。調和	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎倒撐猴的小節動作及細節名目操作。
17	2011-12-27 晚上07:00~09:50	斜飛式。(分而言之謂之離。併而言之謂之合。此	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎斜飛式的小節動作及細節名目操作。
18	2012-01-03 晚上07:00~09:50	總複習。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎從太極起式到斜飛式的串拳複習。