

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 | 1011-2960

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 2012年03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。也讓學員們一窺這千年傳承的太極拳神秘面紗。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，對上班族的常見煩惱：缺氧胸悶、眼睛疲勞、頸椎僵直，腰酸背痛、高血壓、心臟病以及壓力大、頭痛失眠、情緒浮躁、腸胃、月事不順…等問題，薈萃諸多巧妙的體位，在老師的示範下，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆背部肌肉，消除頭腦中的混沌感，協調神經系統，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，使人人都健康，讓你上班更來勁兒！

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 | 35 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	2012-03-06 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） ◎築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎手型介紹（掌、拳、勾）。
2	2012-03-13 晚上07:00~09:50	白鶴亮翅~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（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	2012-03-20 晚上07:00~09:50	樓膝拗步~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法介紹。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。） ◎樓膝拗步的小節動作及細節名目操作。
4	2012-03-27 晚上07:00~09:50	海底針~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習-旋風腳。 ◎海底針的小節動作及細節名目操作。
5	2012-04-03 晚上07:00~09:50	扇捅臂~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習-分腳。 ◎扇捅臂的小節動作及細節名目操作。
6	2012-04-10 晚上07:00~09:50	搬身捶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。 ◎腿法練習-蹬腳。 ◎搬身捶的小節動作及細節名目操作。
7	2012-04-17	搬攔捶~拳式子的	◎鬆身拉筋十式，築基本功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。

	晚上07:00~09:50	形式動作介紹及實戰使用法。	◎腿法練習-二起腳。 ◎搬攔槓的小節動作及細節名目操作。
8	2012-04-24 晚上07:00~09:50	攪雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習-擺蓮腳。 ◎攪雀尾的小節動作及細節名目操作
9	2012-05-01 晚上07:00~09:50	單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...)。 ◎單鞭的小節動作及細節名目操作。
10	2012-05-08 晚上07:00~09:50	雲手、單鞭、高探馬~拳式子的形式動作介紹及實	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雲手、單鞭、高探馬的小節動作及細節名目操作。
11	2012-05-15 晚上07:00~09:50	分腳~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...)。 ◎分腳的小節動作及細節名目操作。
12	2012-05-22 晚上07:00~09:50	蹬腳、擡膝拗步掌、右擡膝拗步掌~拳式子的形式	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎蹬腳、擡膝拗步、右擡膝拗步掌的小節動作及細節名目操作。
13	2012-05-29 晚上07:00~09:50	擡膝栽槓、撇身槓、搬攔槓~拳式子的形式動作介	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎擡膝栽槓、撇身槓、搬攔槓的小節動作及細節名目操作。
14	2012-06-05 晚上07:00~09:50	二起腳~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎二起腳的小節動作及細節名目操作。
15	2012-06-12 晚上07:00~09:50	左右打虎式、右蹬腳~拳式子的形式動作介紹及實	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎打虎式的小節動作及細節名目操作。
16	2012-06-19 晚上07:00~09:50	雙風貫耳、蹬腳、搬攔槓~拳式子的形式動作介紹	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎雙風貫耳的小節動作及細節名目操作。
17	2012-06-26 晚上07:00~09:50	如封似閉、十字手~拳式子的形式動作介紹及實戰	◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎如封似閉、十字手的小節動作及細節名目操作。
18	2012-07-03 晚上07:00~09:50	收勢-合太極	總複習