

# 課程名稱 | 心觀太極拳社

課程屬性 | 自主性社團

課程編號 | 1011-3218

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 每週日上午10:00-11:50 第一次上課日期 2012年03月11日 (星期日)

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

1. 在現今忙碌的生活中，希望能夠開闢出一片讓大家輕鬆自在的場所，學習一套既有放鬆身心效果，又富有強健身心的一套武術動作。

2. 社員間相互學習，讓太極拳的真意融入生活中，進而改善個人與家庭的關係，不定期安排社區教學。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

年滿18歲以上社會人士皆可(若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知)，穿著寬鬆運動服自備毛巾及溫開水。

凡是對於太極拳有興趣者皆可

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

1. 每週日上午10點至12點於延平國中操場司令台附近定期聚會

2. 每週六上午8點至10點於海佃國小操場定期聚會

3. 強健身心、社區服務

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 | 0 學分 0 元 (18 週課程/一次上課 0 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2012-03-11 上午10:00~11:50	太極拳團練	太極拳系列，如鄭子37式太極拳、陳式太極拳、太極功夫扇、太祖對棍、46式太極短棍、34式太極刀、陳式太極劍、54太極劍、42式太極劍.....等等均可在此團練，有老師或師兄姐會帶
2	2012-03-18 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會

3	2012-03-25 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
4	2012-04-01 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
5	2012-04-08 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
6	2012-04-15 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
7	2012-04-22 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
8	2012-04-29 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
9	2012-05-06 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
10	2012-05-13 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
11	2012-05-20 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
12	2012-05-27 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
13	2012-06-03 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
14	2012-06-10 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
15	2012-06-17 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
16	2012-06-24 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
17	2012-07-01 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會
18	2012-07-08 上午10:00~11:50	太極拳團練	有老師或師兄姐會帶練，互相交流心得體會