

課程名稱 | 氣機導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1012-3327

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 | 每週五上午09:00-10:50 第一次上課日期 2012年09月08日 (星期五)

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，主要在強調身體肌肉、韌帶與九大關節的放鬆，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？

- 1、對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。
- 2、對恢復身心健康充滿自信心者。

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，進而強化身體免疫力。

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

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 | 2 學分 2000 元（18 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	2012-09-07 上午09:00~10:50	1. 課程介紹 2. 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。
2	2012-09-14 上午09:00~10:50	攀足鬆身	運用手攀住腿部做對稱伸展，並藉由腹部呼吸的鼓脹與縮小，令氣按摩下腹腔臟腑且拓張肩胛骨可改善五十肩。
3	2012-09-21 上午09:00~10:50	交疊鬆身	主要在放鬆兩胯，並有效改善腰背疼痛毛病，及有助深度睡眠品質與按摩腸胃。

4	2012-09-28 上午09:00~10:50	四稍旋轉	旨在活化手腳四個頂點之末梢神經的感覺，可促進血液循環。
5	2012-10-05 上午09:00~10:50	踝膝胯鬆身	踝膝胯鬆身是置重點於腿部三個關節的組織與韌帶的放鬆，對於經常性腿部酸痛者有立即改善之效。
6	2012-10-12 上午09:00~10:50	彎腰鬆身法	在放鬆督脈附近之組織與韌帶，操作時要強調鬆腰落胯，且要留心腰腿不可勉強用力，應量力而為。
7	2012-10-19 上午09:00~10:50	伏地鬆胯	透過兩腿曲膝使兩胯平貼地面，同時雙手手肘合併貼地，以手肘為中心點，令身體旋轉以按摩全身脊椎。
8	2012-10-26 上午09:00~10:50	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，可以有效改善肩頸部疼痛。
9	2012-11-02 上午09:00~10:50	盤腿旋腰	目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由旋轉按摩下腹腔，可改善排便不順之苦。
10	2012-11-09 上午09:00~10:50	攀足長筋	攀足長筋旨在活絡幹肝經，肝主筋筋鬆則肝機能佳，排毒功能自然好。
11	2012-11-16 上午09:00~10:50	1. 攀足長筋 2. 第二節--生命閱讀週	
12	2012-11-23 上午09:00~10:50	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。
13	2012-11-30 上午09:00~10:50	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。
14	2012-12-07 上午09:00~10:50	四肢臥伸	身體平躺地面，用雙手及雙腳四個頂點以同手同腳上下伸直與彎曲，並在過程中抬臀收下巴，有助四稍神經活絡。
15	2012-12-14 上午09:00~10:50	曲膝抬臀	目的在使尾閭上提，使下丹田與中丹田氣機融合，有助丹氣的形成，同時也可有效去除腹部脂肪。
16	2012-12-21 上午09:00~10:50	仰臥攀足	身體平躺手腳同時向上抬起，以壓縮上下橫隔膜之氣機，期使力不在腰部而市運用腹部肌力，是減重的良方。
17	2012-12-28 上午09:00~10:50	拓引胸腺	身體平躺用手畫圓，藉此拓開胸腔與提升胸腺T細胞之功能，可增強免疫能力。
18	2013-01-04 上午09:00~10:50	開運膏肓	針對膏肓穴周邊各肌群及韌帶的放鬆，可有效改善肩頸疼痛與僵硬等活動受限症狀。