

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 982-35

授課老師 | 黃申景

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 | 每週二上午 09:00-11:50 第一次上課日期 2009年09月08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

氣機導引社團班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合氣與意識的運行和結合，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉、筋骨、骨髓的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的，同時達到身、心、意三者合而為一的目標。

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 有經過「氣機導引初級班」至少一期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

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、功效講解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。
3. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

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 | 35 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	2009-09-08 上午 09:00~11:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 螳螂捕蟬功法—金絲纏腕 (第一式)	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3. 「金絲纏腕」左右手各做6次。
2	2009-09-15 上午 09:00~11:50	1. 鬆身、仰臥攀足 2. 螳螂捕蟬功法—金絲纏腕 (第一式)	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2. 複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3. 「金絲纏腕」左右手各做12次。
3	2009-09-22	1. 鬆身、拍手功	1. 各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。

	上午 09:00~11:50	法2.螳螂捕蟬功法—龍登展背(第二式)	2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做6次。
4	2009-09-29 上午 09:00~11:50	1.鬆身、拍手功法2.螳螂捕蟬功法—龍登展背(第二式)	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做12次。
5	2009-10-06 上午 09:00~11:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(第三式)	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做6次。
6	2009-10-13 上午 09:00~11:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(第三式)	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做12次。
7	2009-10-20 上午 09:00~11:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶(第四式)	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做6次。
8	2009-10-27 上午 09:00~11:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶(第四式)	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做12次。
9	2009-11-03 上午 09:00~11:50	1.逆、順腹式呼吸法2.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
10	2009-11-10 上午 09:00~11:50	1.逆、順腹式呼吸法2.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「旋轉乾坤」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
11	2009-11-17 上午 09:00~11:50	1.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式，第二節—生命閱讀週	1.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。 第二節—生命閱讀週 一起討論的書目《遠離疾病靠自己》 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動， 下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2009-11-24 上午 09:00~11:50	1.樁步練習、開闔導引法2.螳螂捕蟬功法—左右螳螂(第五式)	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「左右螳螂」左右手各6次。
13	2009-12-01 上午 09:00~11:50	1.樁步練習、開闔導引法2.螳螂捕蟬功法—左右螳螂(第五式)	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「左右螳螂」左右手各6次。
14	2009-12-08 上午 09:00~11:50	1.旋腕轉臂導引法2.螳螂捕蟬功法—飛天遁地(第六式)	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「飛天遁地」左右手各6次。
15	2009-12-15 上午 09:00~11:50	1.旋腕轉臂導引法2.螳螂捕蟬功法—飛天遁地(第六式)	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「飛天遁地」左右手各12次。
16	2009-12-22	1.彎腰鬆身法2.	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。

	上午 09:00~11:50	螳螂捕蟬功法－ 如封似閉（第七 式）	2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「如封似壁」左右手各6次。
17	2009-12-29 上午 09:00~11:50	2.彎腰鬆身法 螳螂捕蟬功法－ 如封似閉（第七 式）	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」功法1次。 3.「如封似壁」左右手各6次。
18	2010-01-05 上午 09:00~11:50	螳螂捕蟬功法－ 第一式到第七式	本功法主要預防及改善：胸悶背痛、呼吸不順、兩肋肩痛、雙 手臂麻木疼痛、心律不整、疲勞氣滯、頭昏耳鳴、咳嗽氣喘、 心肺功能不佳、便秘痔瘡、僵直性脊椎炎、體質虛弱、內分泌 失調、心肺功能不佳等。