

# 課程名稱 | 氣機導引-社團班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-375

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2008年03月04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

氣機導引進階班，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？

對肢體肌力鍛鍊有基礎者與重視養生概念者。

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，進而減緩身體老化速度。
- 3、強調功法之動作、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 | 40 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	2008-03-03 上午09:00~10:50	樁步練習、逆、 順腹式呼吸法	脾胃保健功法一： 夜狼翻身 功法二： 引體旋天
2	2008-03-10 上午09:00~10:50	樁步練習、逆、 順腹式呼吸法	脾胃保健功法一： 夜狼翻身 功法二： 引體旋天
3	2008-03-17 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法 、腹式呼吸法	脾胃保健功法三： 抱運脾元 功法四： 搖磨穀倉
4	2008-03-24	拍手功、開闔、	脾胃保健功法三： 抱運脾元

	上午09:00~10:50	旋腕轉臂導引法	功法四：搖磨穀倉
5	2008-03-31 上午09:00~10:50	拍手功、開闔、旋腕轉臂導引法	脾胃保健功法五：抱推氣海 功法六：抱元引體
6	2008-04-07 上午09:00~10:50	拍手功、開闔導引法、旋腕轉臂導引法	脾胃保健功法五：抱推氣海 功法六：抱元引體
7	2008-04-14 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	脾胃保健功法七：引摩腹氣 功法八：握拳蹲舉
8	2008-04-21 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法	脾胃保健功法七：引摩腹氣 功法八：握拳蹲舉
9	2008-04-28 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法、仰臥攀	脾胃保健功法八：握拳蹲舉 功法九：單舉理脾
10	2008-05-05 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法、仰臥攀	脾胃保健功法八：握拳蹲舉 功法九：單舉理脾
11	2008-05-12 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法、仰臥攀	脾胃保健功法一至四連續動作
12	2008-05-19 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎腰鬆身法、一字鬆身法、攀足滾	脾胃保健功法一至五連續動作
13	2008-05-27 上午09:00~10:50	生命分享週一引導學員做生命內在靈性的探討	
14	2008-06-03 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆身法、一字鬆身法、攀足滾腹	脾胃保健功法一至六連續動作
15	2008-06-10 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆身法、一字鬆身法、四肢臥伸	脾胃保健功法一至七連續動作
16	2008-06-17 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、四肢臥伸	脾胃保健功法一至八連續動作
17	2008-06-24 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、四肢臥伸	脾胃保健功法一至九連續動作
18	2008-07-01 上午09:00~10:50	起收式、開闔導引法、仰臥攀足、四肢臥伸	旋轉乾坤、大鵬展翅功法連續動作