

課程名稱 | 八段錦-養生氣功導引術

課程屬性 生命與健康

課程編號 1022-3866

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 每週二下午02:00-04:50 第一次上課日期 2013年09月03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

八段錦是八段多彩多姿不同形式的身體動作結構。而用絲織品--『錦』的精緻，來比擬其結構

與作用的可貴。為東方最著名的養生功法之一。至今已有八百餘年的歷史。由於它練起來令人全身氣血和順，動作優雅大方，就好像上等的絲綢錦緞一樣珍貴優美。加上動作共分為八段，故名「八段錦」。

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 有慢性病者，告知情況，個別指導。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

本課程教學員練功運動來防治疾病，老少咸宜且簡單好學的八段錦氣功運動，只要記得與體會動作的精髓、呼、吸、氣感及動作的深層作用即可。一般人的常見煩惱：頸椎僵直，腰酸背痛以及壓力大、頭痛失眠、腸胃、月事不順…等問題，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆背部肌肉，協調神經系統，漸漸地，便能使氣血周流全身而沒有阻礙。經過日積月累的磨練，不斷地深入，直達身體的內部、臟腑，乃至每個細胞。讓你更健康快樂！

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%。

5. 備註&推薦書目

明倫八段錦

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 | 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	2013-09-03 下午02:00~04:50	八段錦介紹	* 運動傷害預防 * 八段錦的由來、師承。 * 快樂鬆身（拉筋十式）。
2	2013-09-10 下午02:00~04:50	第一段： 提地托天理三焦	「提地、托天」是指身體動作的結構形式而言，而「理三焦」，是指那身體動作的作用而言。中國傳統醫學裡，人體內臟器官有所謂五臟六腑。五臟是心、肝、脾、肺、腎。而六腑是膽
3	2013-09-17 下午02:00~04:50	第一段： 提地托天理三焦	第一段：提地托天理三焦 小節動作演練。
4	2013-09-24 下午02:00~04:50	第二段： 左右開弓似射鵰	左右開弓是指身體動作的結構形式而言，而似射鵰是指摹擬開弓射箭的身體動作所設定的標準要求。特別要求腿能撐、襠能開、腰能柔、腹能實、脊能挺、胸能空、肩能沉、背能夾、手
5	2013-10-01 下午02:00~04:50	第二段： 左右開弓似射鵰	第二段：左右開弓似射鵰 小節動作演練。
6	2013-10-08 下午02:00~04:50	第三段： 欲理脾胃單舉臂	我國傳統醫學上，常都脾胃連稱，如果脾胃的功能不好，消化就必然不良，本段動作，所用仄身的姿勢去牽引腿部肌肉，從調理「足太陰與脾相表裡」的作用上，「足陽明與胃相表裡」
7	2013-10-15 下午02:00~04:50	第三段： 欲理脾胃單舉臂	第三段：欲理脾胃單舉臂 小節動作演練
8	2013-10-22 下午02:00~04:50	第四段： 五勞七傷往後瞧	五勞，這裡指的是那心、肝、脾、肺、腎等內臟的官能，各因其積勞而虧損所導致的身體衰弱的症候。至於七傷這裡指的是那喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲等各種情態，各因其失於節制

9	2013-10-29 下午02:00~04:50	第四段： 五勞七傷往後瞧	第四段：五勞七傷往後瞧 小節動作演練。
10	2013-11-05 下午02:00~04:50	第五段：搖頭擺尾去心火	火是致病的原因之一，火又有外火和內火之分，而心火屬於內火，此處所謂心火，專指身體機能亢進所謂之火，如緊張、煩躁、衝動、妄想等等，都是心火過度旺盛的病候；傷己害事，
11	2013-11-12 下午02:00~04:50	第五段：搖頭擺尾去心火	第五段：搖頭擺尾去心火 小節動作演練。
12	2013-11-19 下午02:00~04:50	第六段：雙手攀足固腎腰	中醫裏的所謂腎，指的不僅是腎臟的實質器官，而且還指其作用為「元氣」之根，為「先天」之本，脈經中稱內腎為命門，依據中醫傳統的說法，謂人體的生命生長健康衰老，與腎氣也
13	2013-11-26 下午02:00~04:50	第六段：雙手攀足固腎腰	第六段：雙手攀足固腎腰 小節動作演練。
14	2013-12-03 下午02:00~04:50	第七段：攢拳怒目增氣力	此處的「氣」，指存在於體質上的「內氣」，而「力」是內氣發之於外的具體現象。而肢體在其成為所設定的姿勢結構上，並且具有意志性的使體質上的內在「能」發之於外，才得算是
15	2013-12-10 下午02:00~04:50	第七段：攢拳怒目增氣力	第七段：攢拳怒目增氣力 小節動作演練。
16	2013-12-17 下午02:00~04:50	第八段：玉柱七顛百病消	玉柱就是脊柱。玉柱旁邊有四百多條的小韌帶，因應脊柱的活動，它不僅在人體骨骼的架構上佔重要的地位，在神經脈絡的分佈上，它也是四肢身軀間神經脈絡三十一對大神經支所伸出
17	2013-12-24 下午02:00~04:50	第八段：玉柱七顛百病消	第八段：玉柱七顛百病消 小節動作演練。
18	2013-12-31 下午02:00~04:50	◎總複習	◎總複習 ◎心得分享