

課程名稱 | 氣機導引--社團班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-462

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09月02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。

5. 備註&推薦書目

《氣的樂章》，王唯工著，大塊文化出版

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	2008-09-01 上午09:00~10:50	1. 逆、順腹式呼吸法 2. 腎臟保健 功法一：	1. 練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。 2. 藉由腰部左右的延伸轉折作360度的旋轉，配合順、逆腹式呼吸的交替運作以暢通任督二脈並引動足太陽膀胱經及足少陰腎
2	2008-09-08 上午09:00~10:50	1. 逆、順腹式呼吸法 2. 腎臟保健 功法一：	1. 練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。 2. 藉由腰部左右的延伸轉折作360度的旋轉，配合順、逆腹式呼吸的交替運作以暢通任督二脈並引動足太陽膀胱經及足少陰腎

17	2008-12-22 上午09:00~10:50	腎臟保健功法： 一至八連續動作	強化腎臟機能，可預防泌尿系統退化，如尿失禁、頻尿、尿閉、性功能減退、腰腿無力、糖尿病等症之預防與復建。
18	2008-12-29 上午09:00~10:50	腎臟保健功法： 一至八連續動作	強化腎臟機能，可預防泌尿系統退化，如尿失禁、頻尿、尿閉、性功能減退、腰腿無力、糖尿病等症之預防與復建。