

課程名稱 | 氣機導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1032-4675

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 2014年09月05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，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，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？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者

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

5. 備註&推薦書目

【停課公告】以下國定假日停課一堂，課程順延！

103年9月8日(一)中秋節

103年10月10日(五)國慶日

104年1月1日(四)元旦

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 | 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	2014-09-05 上午09:00~10:50	穴位介紹、椿步練習	1. 腕、肘、肩、攀足鬆身 2. 強化心血管系統功法一：推手舒展

2	2014-09-12 上午09:00~10:50	椿步練習、順腹式呼吸法	1.腕、肘、肩、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法一：推手舒展
3	2014-09-19 上午09:00~10:50	椿步練習、開闔導引法、腹式呼吸法	1.腕、肘、肩、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法二：抱元引體
4	2014-09-26 上午09:00~10:50	椿步練習、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引法	1.踝膝胯鬆身、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法二：抱元引體
5	2014-10-03 上午09:00~10:50	椿步練習、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引法	1.踝膝胯鬆身、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法三：氣貫三關
6	2014-10-17 上午09:00~10:50	椿步練習、開闔導引法、旋腕轉臂導引法	1.踝膝胯鬆身、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路 2.強化心血管系統功法三：氣貫三關
7	2014-10-24 上午09:00~10:50	椿步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	1.攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路 2.強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
8	2014-10-31 上午09:00~10:50	椿步練習、彎腰鬆身法、一字鬆身法	1.攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路 2.強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
9	2014-11-07 上午09:00~10:50	椿步練習、一字鬆身法	1.攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
10	2014-11-14 上午09:00~10:50	椿步練習、一字鬆身法	1.攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、交疊鬆身 2.強化心血管系統功法五：大鵬引項
11	2014-11-21 上午09:00~10:50	11-1 椿步練習、開闔導引法、彎腰鬆身法 11-2	1.攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法 強化心血管系統功法五：大鵬引項 2.生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂
12	2014-11-28 上午09:00~10:50	起收式攀足長筋、彎腰鬆身法	1.攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、大貓走路 2.強化心血管系統功法五：大鵬引項
13	2014-12-05 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆身法、攀足長筋	1.踝膝胯鬆身法、大貓走路 2.強化心血管系統功法六：仰轉止息
14	2014-12-12 上午09:00~10:50	起收式、攀足長筋、彎腰鬆身法	1.踝膝胯鬆身法、大貓走路 2.強化心血管系統功法六：仰轉止息
15	2014-12-19 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	1.踝膝胯鬆身法、大貓走路 2.強化心血管系統功法七：爭項引脊
16	2014-12-26 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	1.踝膝胯鬆身法、大貓走路 2.強化心血管系統功法七：爭項引脊
17	2015-01-02 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	強化心血管系統功法一至七連續動作之練習
18	2015-01-09 上午09:00~10:50	熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	強化心血管系統功法一至七連續動作之練習