

# 課程名稱 | 楊家老架太極拳1-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1042-5158

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 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2015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

楊家老架太極拳為傳統內家技擊武術，剛柔並濟、陰陽兼備，動作開展大方，姿勢舒適柔美，

男女老少皆可學，實是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳、刀、劍、槍，以實戰技擊之防身戰術運用及兵器攻防教導，經過鍛鍊，達到強身、健康之養生目的，並有效達到降低國家醫療成本之目標。

## 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，向老師告知情況，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？

本課程使學員了解傳統太極拳的拳理、拳法，及學習到運動傷害的預防、防身戰技的運用與強身保健養生之道，進而提升免疫力，對上班族的常見煩惱：缺氧胸悶、頸椎僵直，腰酸背痛、高血壓、心臟病以及壓力大、頭痛失眠、情緒浮躁、腸胃、月事不順…等問題，蒼萃諸多巧妙的體位，在老師的示範下，教你通過美妙的體位伸展脊椎、放鬆腰背肌肉，消除頭腦中的混沌感，協調神經系統，增強心肺功能、肌耐力、柔軟度及平衡感，讓你上班更來勁兒！

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

## 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%。

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  | 2015-09-08<br>晚上07:00~09:50 | 相見歡。介紹太極拳的源流，師承。       | ◎學員自我介紹。 ◎鬆身拉筋十式（認識運動傷害及防護）。<br>◎築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。<br>◎手型介紹（掌、拳、勾）。                      |
| 2  | 2015-09-15<br>晚上07:00~09:50 | ◎太極起式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法 | ◎太極拳起式。（體驗太極生兩儀之陰陽虛實變化之端）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。<br>◎步法介紹。（弓步、馬步、仆步、歇步、點尖步…。）      |
| 3  | 2015-09-22<br>晚上07:00~09:50 | ◎攬雀尾~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。 | ◎攬雀尾。（中醫經絡學：此動作手陽明經的提放，可舒理腸胃疾患）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。                             |
| 4  | 2015-09-29<br>晚上07:00~09:50 | ◎單鞭~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。  | ◎單鞭。（此式使骨骼正直筋脈柔和氣血流通。強化心肺功能）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。<br>◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。） |
| 5  | 2015-10-06<br>晚上07:00~09:50 | ◎提手上式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法 | ◎提手上式。（開合之勢。經絡得到血的滋養。讓皮膚更充實）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。<br>◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。） |
| 6  | 2015-10-13<br>晚上07:00~09:50 | ◎白鶴亮翅~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法 | ◎白鶴亮翅。（中醫經絡學：此動作藉由上托下按導引任脈可理胸悶）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。                             |
| 7  | 2015-10-20<br>晚上07:00~09:50 | ◎樓膝拗步掌~拳式子的形式動作介紹及實戰使用 | ◎樓膝拗步。（中醫經絡學：此動作使氣血運行。溝通臟腑之間的道路）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。                            |
| 8  | 2015-10-27<br>晚上07:00~09:50 | ◎手揮琵琶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法 | ◎手揮琵琶。（此式沿督脈的循環。預防脊椎病變）<br>◎鬆身拉筋十式，築基功操（馬步、轉腰、柔胯、套腿）。<br>◎腿法練習。（旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳…。）      |
| 9  | 2015-11-03                  | ◎左右樓膝拗步                | ◎左、右樓膝拗步掌。（上一勢之反勢）  |

|    |                             |                             |   |
|----|-----------------------------|-----------------------------|---|
|    | 晚上07:00~09:50               | 掌~拳式子的形式動作介紹及實戰             | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。<br>◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)                                  |
| 10 | 2015-11-10<br>晚上07:00~09:50 | 使用揮琵琶◎樓膝拗步掌。~拳式子的形式動作介紹     | ◎手揮琵琶◎樓膝拗步掌。(此式沿督脈的循行。預防脊椎病變)<br>◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。<br>◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。) |
| 11 | 2015-11-17<br>晚上07:00~09:50 | ◎搬攔捶◎如封似閉~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。 | ◎搬攔捶。(帶脈的運行。能養心降血壓。<br>◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。<br>◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)           |
| 12 | 2015-11-24<br>晚上07:00~09:50 | ◎如封似閉◎十字手~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。 | ◎如封似閉。 ◎三陽開泰。(氣行中脈。動作開展打開肺葉。讓肺泡含氧量增加)。 ◎十字手。(動作大開大合。吐故納新。血液含氧量增加。知覺更敏銳)                       |
| 13 | 2015-12-01<br>晚上07:00~09:50 | ◎抱虎歸山~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法      | ◎抱虎歸山(腰者腎之府。大動作的轉腰扭腰。強化腰背肌能活力) ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。<br>◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)   |
| 14 | 2015-12-08<br>晚上07:00~09:50 | ◎單鞭◎肘底捶~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法    | ◎單鞭。 ◎肘底捶。(內臟居於體內。其機能活動表現於外。藉由變化多端的氣勢。營衛臟器)<br>◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。                    |
| 15 | 2015-12-15<br>晚上07:00~09:50 | ◎倒攆猴~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。      | ◎倒攆猴。(此式動作順逆協調。人身的陰陽。調和則順。逆亂則病)<br>◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。                                |
| 16 | 2015-12-22<br>晚上07:00~09:50 | ◎斜飛式~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。      | ◎斜飛式。(分而言之謂之離。併而言之謂之合。此式敘述陰與陽對立統一的自然法則)<br>◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。                        |
| 17 | 2015-12-29<br>晚上07:00~09:50 | 提手上勢~拳式子的形式動作介紹及實戰使用法。      | ◎鬆身拉筋十式，築基本功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。<br>◎腿法練習。(旋風腳、分腳、蹬腳、二起腳、擺蓮腳...。)                                  |
| 18 | 2016-01-05<br>晚上07:00~09:50 | ◎收勢(合太極)                    | ◎總複習 ◎心得分享  |