

# 課程名稱 | 氣機導引-進階班 [成功校區上課]

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1051-1051H06

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 2016年03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

氣機導引社團班，主要在強調身體九大關節的旋轉、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、骨髓的新陳代謝，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？

1. 有經過「氣機導引初級班」至少一期的訓練。
2. 對養生功法有基礎的認知，且體能尚可者。

### 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、功效講解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. 強調各功法之動作、呼吸、意識三合一的訓練，使身心靈達到淨化的效果。

※【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）

1. 課程出席率。
2. 肢體動作實做。
3. 學習心得分享。

### 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！

105年4月2日(六)-4月5日(二)清明節連續假期

105年6月9日(四)-6月12日(日)端午節連續假期

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	2016-03-08	1. 鬆身、仰臥攀	1. 各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。

	上午09:00~10:50	足2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(第鬆戴)仰臥攀	2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「金絲纏腕」左右手各做6次。
2	2016-03-15 上午09:00~10:50	足2.螳螂捕蟬功法—金絲纏腕(第鬆戴)仰臥攀	1.各種鬆身動作及仰臥攀足操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「金絲纏腕」左右手各做12次。
3	2016-03-22 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做6次
4	2016-03-29 上午09:00~10:50	1.鬆身、拍手功法2.螳螂捕蟬功法—龍蹬展背(	1.各種鬆身動作及拍手功操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「龍蹬展背」左右手各做12次
5	2016-04-12 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做6次。
6	2016-04-19 上午09:00~10:50	1.鬆身、攀足滾腹2.螳螂捕蟬功法—十字分攔(	1.各種鬆身動作及攀足滾腹操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「十字分攔手」左右手各做12次。
7	2016-04-26 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做6次。
8	2016-05-03 上午09:00~10:50	1.一字鬆身、彎腰鬆身2.螳螂捕蟬功法—手揮琵琶	1.一字鬆身、彎腰鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.「手揮琵琶」左右手各做12次。
9	2016-05-10 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法2.螳螂捕蟬功法—第一式到	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
10	2016-05-17 上午09:00~10:50	1.逆、順腹式呼吸法2.螳螂捕蟬功法—第一式到	1.逆、順腹式呼吸法及鬆身操作30分鐘。 2.複習「大鵬展翅」整套功法1次。 3.螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。
11	2016-05-24 上午09:00~10:50	1.螳螂捕蟬功法—第一式到第四式，第二節—生命閱讀週	1.第一節：螳螂捕蟬功法—第1式到第4式左右手各6次。 ----- ----- 第二節：影片欣賞或邀請客座講師來分享學習
12	2016-05-31 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法2.螳螂捕蟬功法—左右	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「左右螳螂」左右手各6次。
13	2016-06-07 上午09:00~10:50	1.樁步練習、開闔導引法2.螳螂捕蟬功法—左右	1.樁步練習、開闔導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「左右螳螂」左右手各6次。
14	2016-06-14 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法2.螳螂捕蟬功法—飛天遁地(	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「飛天遁地」左右手各6次。
15	2016-06-21 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂導引法2.螳螂捕蟬功法—如封似壁(	1.旋腕轉臂導引法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「如封似壁」左右手各12次。
16	2016-06-28 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法2.螳螂捕蟬功法—九鬼拔刀(第八	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「九鬼拔刀」左右手各6次。
17	2016-07-05 上午09:00~10:50	1.彎腰鬆身法2.螳螂捕蟬功法—金鋼渡橋(第九	1.彎腰鬆身法操作30分鐘。 2.複習「托掌旋腰」功法1次。 3.「金鋼渡橋」左右手各6次。
18	2016-07-12	螳螂捕蟬功法—	本功法主要預防及改善：胸悶背痛、呼吸不順、兩肋肩痛、雙

上午09:00~10:50

第一式到第九式

手臂麻木疼痛、心律不整、疲勞氣滯、頭昏耳鳴、咳嗽氣喘、心肺功能不佳、便秘痔瘡、僵直性脊椎炎、體質虛弱、內分泌失調、心肺功能不佳等。