

課程名稱 | 養身導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1052-1052H26

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 2016年09月09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

養生導引初級班，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

臣服

招生人數 | 32 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	2016-09-09 上午09:00~10:50	以手旋踝	借助手的旋轉動作，以放鬆腳踝關節深層組織與韌帶，並可有效預防腳踝扭傷及修復腳踝舊傷。
2	2016-09-23 上午09:00~10:50	攀足鬆身	運用手攀住腿部做對稱伸展，並藉由腹部呼吸的鼓脹與縮小，令氣按摩下腹腔臟腑且拓張肩胛骨可改善五十肩。

3	2016-09-30 上午09:00~10:50	交疊鬆身	主要在放鬆兩胯，並有效改善腰背疼痛毛病，及有助深度睡眠品質與按摩腸胃。
4	2016-10-07 上午09:00~10:50	四稍旋轉	旨在活化手腳四個頂點之末梢神經的感覺，可促進血液循環。
5	2016-10-14 上午09:00~10:50	踝膝胯鬆身	踝膝胯鬆身是置重點於腿部三個關節的組織與韌帶的放鬆，對於經常性腿部酸痛者有立即改善之效。
6	2016-10-21 上午09:00~10:50	彎腰鬆身法	在放鬆督脈附近之組織與韌帶，操作時要強調鬆腰落胯，且要留心腰腿不可勉強用力，應量力而為
7	2016-10-28 上午09:00~10:50	伏地鬆胯	透過兩腿曲膝使兩胯平貼地面，同時雙手手肘合併貼地，以手肘為中心點，令身體旋轉以按摩全身脊椎。
8	2016-11-04 上午09:00~10:50	一字鬆身	雙手向兩側平舉延伸，再左右來回依序轉動雙手腕肘肩三個關節，可以有效改善肩頸部疼痛。
9	2016-11-11 上午09:00~10:50	盤腿旋腰	目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由旋轉按摩下腹腔，可改善排便不順之苦。
10	2016-11-18 上午09:00~10:50	攀足長筋	攀足長筋旨在活絡幹肝經，肝主筋筋鬆則肝機能佳，排毒功能自然好，且放鬆的過程中可以刺激副交感神經，可改善失眠狀況。
11	2016-11-25 上午09:00~10:50	1. 攀足長筋 2. 生命分享週	1. 攀足長筋旨在活絡幹肝經，肝主筋筋鬆則肝機能佳，排毒功能自然好，且放鬆的過程中可以刺激副交感神經，可改善失眠狀況。 2. 透過身體舞動的節奏與律動，去覺察內在與外在世界
12	2016-12-02 上午09:00~10:50	熊經搖盪	搖肢體動肢節身體氣機自然得以暢行無礙，身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。
13	2016-12-09 上午09:00~10:50	熊經搖盪	搖肢體動肢節身體氣機自然得以暢行無礙，身體氣血通順循環佳則新陳代謝率一定提升。
14	2016-12-16 上午09:00~10:50	熊經歷掌	此法要將手指上翹，勞宮穴主在洩心火，用膝蓋上下彈動使身體氣機歸於湧泉，可有效穩定情緒。
15	2016-12-23 上午09:00~10:50	四肢臥伸	身體平躺地面，用雙手及雙腳四個頂點以同手同腳上下伸直與彎曲，並在過程中抬臀收下巴，有助四稍神經活絡。
16	2016-12-30 上午09:00~10:50	曲膝抬臀	目的在使尾閭上提，使下丹田與中丹田氣機融合，有助丹氣的形成，同時也可有效去除腹部脂肪。
17	2017-01-06 上午09:00~10:50	仰臥攀足	身體平躺手腳同時向上抬起，以壓縮上下橫隔膜之氣機，期使力不在腰部而市運用腹部肌力，是減重的良方。
18	2017-01-13 上午09:00~10:50	拓引胸腺	身體平躺用手畫圓，藉此拓開胸腔與提升胸腺T細胞之功能，可增強免疫能力。