

課程名稱 | 氣機導引--初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 972-610

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 2008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？

致力於導引加上醫學理念與概念使其大眾化，擁有健康身體是人類最基本的需求，推廣全民健康理念，希望能幫助大家在最短的時間內認識自己身體體能狀況，以達到增強身體的免疫力與平衡免疫系統。

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。

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. 穴位介紹 2. 椿步練習、攀足鬆身	1. 介紹導引術運氣時，氣經常行走的穴位。 2. 練習鬆胯動作，及熟悉湧泉穴的感覺。
2	2008-09-08 上午09:00~10:50	1. 椿步練習、攀足鬆身 2. 順、逆腹式呼吸法	1. 練習鬆胯動作，及熟悉湧泉穴的感覺。 2. 練習體呼吸的動作與胸式呼吸的差異。

3	2008-09-15 上午09:00~10:50	1. 樁步練習、開闔導引法 2. 強化免疫系統功法一： 提運任督6次	1. 使身體自然開闔，由外而內全面拓開，開發體內空間促進血液循環。 2. 情緒穩定攸關免疫系統平衡，此法藉運氣可平衡交感與副交感神經，達靜心之目的。
4	2008-09-22 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法 2. 強化免疫系統功法一：	1. 藉旋轉腕關節與大臂，拓開夾脊穴解除背痛及活化腕關節。 2. 強化丹田吸吐氣間的深層運動，穩定情緒。
5	2008-09-29 上午09:00~10:50	1. 旋腕轉臂導引法 2. 強化免疫系統功法二：	1. 藉旋轉腕關節與大臂，拓開夾脊穴解除背痛及活化腕關節。 2. 人體淋巴體分佈全身，活化淋巴腺之有效運動關鍵在於延伸
6	2008-10-06 上午09:00~10:50	1. 起收式 2. 強化心血管系統功法二：	1. 練習導氣前提氣動作與導氣後集氣動作。 2. 次數增加可有效提升淋巴腺體活動係數。
7	2008-10-13 上午09:00~10:50	1. 彎腰鬆身法 2. 強化免疫系統功法三： 抱轉脊髓3次	1. 落胯使腰部極度向下延伸將腰部以下放鬆 2. 脊髓幹細胞（B細胞）關鍵在旋轉，以螺旋狀絞轉才能深入骨髓且將能量送到骨髓。B細胞多為於大腿骨、髖關節與大臀骨，所以若要
8	2008-10-20 上午09:00~10:50	強化免疫系統功法三：抱轉脊髓6次/生命閱讀週1	一起討論的書目《氣的樂章》第一章到第四章生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，下半堂課程開放所有社大師生參與討論生命與健康相關話題。
9	2008-10-27 上午09:00~10:50	1. 熊經搖盪功法5分鐘 2. 強化免疫系統功法四：	1. 此功法旨在勻氣血、促進腸胃蠕動，對手腳冰冷體質有明顯改進之效果。 2. 胸腺T細胞運動要領在開闔，胸部因有外環胸腔保護所以運動
10	2008-11-03 上午09:00~10:50	1. 熊經搖盪功法10分鐘 2. 強化免疫系統功法四：	1. 此功法旨在勻氣血、促進腸胃蠕動，對手腳冰冷體質有明顯改進之效果。 2. 胸腺T細胞運動要領在開闔，胸部因有外環胸腔保護所以運動
11	2008-11-10 上午09:00~10:50	1. 拍手功法5分鐘 2. 強化免疫系統功法五：	1. 藉身體前開後合共振到膻中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末梢神經。 2. 拓引胸腺在旋轉、延伸、開闔、壓縮等原理的操作下，大量
12	2008-11-17 上午09:00~10:50	1. 拍手功法10分鐘 2. 強化免疫系統功法五：	1. 藉身體前開後合共振到膻中穴、夾脊穴及刺激勞宮穴與末梢神經。 2. 拓引胸腺在旋轉、延伸、開闔、壓縮等原理的操作下，大量
13	2008-11-24 上午09:00~10:50	1. 熊經壓掌功法5分鐘 2. 強化免疫系統功法六：	1. 藉身體上下振動手掌掌心向下壓掌，意識在湧泉穴、膝蓋微彎，可有效穩定情緒及降血壓之功效。 2. 人體內氣之鍛鍊法則關鍵在於壓縮原理，藉由壓縮才能讓真
14	2008-12-01 上午09:00~10:50	1. 熊經壓掌功法10分鐘 2. 強化免疫系統功法六：	1. 藉身體上下振動手掌掌心向下壓掌，意識在湧泉穴、膝蓋微彎，可有效穩定情緒及降血壓之功效。 2. 人體內氣之鍛鍊法則關鍵在於壓縮原理，藉由壓縮才能讓真
15	2008-12-08 上午09:00~10:50	1. 熊經壓掌功法20分鐘 2. 強化免疫系統功法七：	螺旋旋轉增強體力，是藉由人體腳踝、膝蓋、髖關節、腰椎、胸椎、頸椎、肩膀、手肘、手腕九大關節的同時旋轉配合，來幫助身體肌肉、血管及關節的深層運動，形成身體內氣螺旋狀
16	2008-12-15 上午09:00~10:50	1. 強化免疫系統功法七：螺旋旋轉6次/生命閱讀	螺旋旋轉增強體力，是藉由人體腳踝、膝蓋、髖關節、腰椎、胸椎、頸椎、肩膀、手肘、手腕九大關節的同時旋轉配合，來幫助身體肌肉、血管及關節的深層運動，形成身體內氣螺旋狀
17	2008-12-22 上午09:00~10:50	強化免疫系統功法一至七	呼吸原理的鍛鍊可幫助靜心，是穩定情緒的關鍵；淋巴腺體的機能關鍵在延伸；脊髓幹細胞關鍵在旋轉；胸腺作用關鍵在開闔；除舊佈新體內環保關鍵在壓縮；開闔旋轉原理增加你的肺
18	2008-12-29 上午09:00~10:50	強化免疫系統功法一至七	呼吸原理的鍛鍊可幫助靜心，是穩定情緒的關鍵；淋巴腺體的機能關鍵在延伸；脊髓幹細胞關鍵在旋轉；胸腺作用關鍵在開闔；除舊佈新體內環保關鍵在壓縮；開闔旋轉原理增加你的肺