課程名稱 楊家老架太極拳4-晚班

課程屬性 生命與健康　　課程編號 1061-1061H09

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。
※ 中華楊家老架太亟武藝協會創會理事。
※ 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 2017年03月07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，實

是一項身心靈高級養生運動。本課程共分四門教材：拳(含推手)、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，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、眼睛疲勞、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，薈萃諸多巧妙的體位，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%。

5.備註&推薦書目

太極拳體用全書

【106年春季班 停課公告】
以下國定假日停課一堂，課程順延！
106年4月03日(一)-4月04日(二)清明節連續假期
106年5月29日(一)-5月30日(二)端午節連續假期

招生人數| 40 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	2017-03-07 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎相見歡，太極拳的源流、師承介紹。 ◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—掃堂腳腿法練習。 ◎白鶴亮翅~形式動作介紹及實戰使用法。
2	2017-03-14 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—擺蓮腳。 ◎海底針~形式動作介紹及實戰使用法。
3	2017-03-21 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—蹬腳。 ◎白蛇吐信~形式動作介紹及實戰使用法。
4	2017-03-28 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿) ◎腿法練習—左、右分腳。 ◎攬雀尾~形式動作介紹及實戰使用法。
5	2017-04-11 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—二起腳。 ◎雲手~形式動作介紹及實戰使用法。

6	2017-04-18 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎腿法練習—明尖。 ◎高探馬~形式動作介紹及實戰使用法。
7	2017-04-25 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎指襠捶~形式動作介紹及實戰使用法。
8	2017-05-02 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎單鞭~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎雲手~形式動作介紹及實戰使用法。
9	2017-05-09 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎蛇身下式~形式動作介紹及實戰使用法。
10	2017-05-16 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎跨虎~形式動作介紹及實戰使用法。
11	2017-05-23 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎挽弓射虎~形式動作介紹及實戰使用法。
12	2017-06-06 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎搬攔捶~形式動作介紹及實戰使用法。
13	2017-06-13 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 ◎十字手~形式動作介紹及實戰使用法。
14	2017-06-20 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 複習： ◎白鶴亮翅~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎摟膝拗步~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎海底針~形式動作介紹及實戰使用法。
15	2017-06-27 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 複習： ◎白蛇吐信~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎搬攔捶~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎攬雀尾~形式動作介紹及實戰使用法。
16	2017-07-04 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 複習： ◎單擺蓮~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎指襠捶~形式動作介紹及實戰使用法。
17	2017-07-11 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 複習： ◎單鞭~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎蛇身下式~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎七星~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎跨虎~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎雙擺蓮~形式動作介紹及實戰使用法。
18	2017-07-18 晚上07:00～09:50	拳式子的形式動作介紹及實戰使用法(第四節)。	◎鬆身拉筋十式，築基功操(馬步、轉腰、柔胯、套腿)。 ◎綜合腿法練習。 複習:

			◎搬攔捶~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎如封似閉~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎十字手~形式動作介紹及實戰使用法。 ◎合太極(收勢)。