

# 課程名稱 | 養身導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1061-1061H29

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 2017年03月10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，主要在強調身體肌肉、韌帶與九大關節的放鬆，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？

- 1、對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。
- 2、對恢復身心健康充滿自信心者。

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。

※【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。

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	2017-03-10 上午09:00~10:50	1. 課程介紹 2. 以手旋踝3. 腳趾活動	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	2017-03-17 上午09:00~10:50	1. 攀足鬆身2. 敲打足三陽足三陰	1. 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。 2. 促進腿部氣血循環。

3	2017-03-24 上午09:00~10:50	1.交疊鬆身2.蛙型彈壓	1.主要在放鬆兩胯，並有效改善腰背疼痛毛病、坐骨神經痛現象，及有助深度睡眠品質與按摩腸胃。 2.促進腿部抗壓力與肌力，增強靜脈血回流心臟力道。
4	2017-03-31 上午09:00~10:50	1.四稍旋轉2.旋轉攀足	1.旨在活化手腳四個頂點之末稍神經的感覺，可促進血液循環。 2.可快速消除腹部與大腿、小腿、腋下與側背的脂肪，也可改善腰背及肋骨疼痛，對腹脹胸悶，常患抽筋有最好的自療效
5	2017-04-07 上午09:00~10:50	1.腕肘肩鬆身2.通臂雙旋	1.以腕肘肩等三個關節依序活動，以放鬆手部手三陽，手三陰等經絡與氣血活絡。 2.可深層活動踝膝胯及腰胸頸等6大關節。
6	2017-04-14 上午09:00~10:50	1.一字鬆身2.提膝固腎	1.透過細膩而徹底的旋轉，對改善手與肩膀僵硬的問題大有效益。 2.強化腰腿力量，並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造成的症狀。
7	2017-04-21 上午09:00~10:50	1.旋腕轉臂2.伏地鬆胯	1.旋腕轉臂就是旋轉腕肘肩三個關節，再配合丹田內轉而啟動全身的氣機循環，形成連綿不絕的引體動作；有促進新陳代謝、增強免疫系統與泌尿系統的功能，也可以治療腸胃疾並增進
8	2017-04-28 上午09:00~10:50	1.開運膏肓2.龍蹬展臂	針對膏肓穴周邊各肌群及韌帶的放鬆，可有效改善肩頸疼痛、僵硬、活動受限等狀況均有良好的改善效果。
9	2017-05-05 上午09:00~10:50	1.拓引胸腺2.盤腿旋腰	1旨在舒緩胸椎週邊肌內群與氣血循環的暢通，可增強肺活量，也能改善胸悶、胸痛等症狀，並強化胸腺功能提升免疫力。 2.目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由身體的旋轉按摩下
10	2017-05-12 上午09:00~10:50	1.四肢臥伸2.攀足長筋	1.四肢活動的能力會直接影響脊椎的靈活性，因此做四肢臥伸可有效牽引脊椎各肌群與韌帶、神經的傳導能力，亦可增強免疫力增加抵抗力。 2.攀足長筋旨在活絡肝經，肝主筋，筋鬆則
11	2017-05-19 上午09:00~10:50	1.盤腿旋腰2.踝膝鬆身	第一節- 1.目的在放鬆腰部以下的組織與關節，並藉由身體的旋轉按摩下腹腔，可以改善排便不順之苦。 2.主要是訓練踝膝胯的鬆柔度，更可以帶動臀部、脊椎等部位做深層的旋轉活動
12	2017-05-26 上午09:00~10:50	1.滾背2.曲膝抬臀	旨在放鬆脊椎上下各關節，使關節間能充分得到氧氣的供應，並減少關節的粘黏，增加細胞帶氧量以活化脊椎組織。
13	2017-06-02 上午09:00~10:50	1.熊經搖盪2.熊經壓掌	1.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。 2.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
14	2017-06-09 上午09:00~10:50	1.四肢臥伸2.抱轉脊髓	1.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。 2.強化免疫系統與心肺上焦之氣，可改善過敏性鼻炎、僵直性脊椎
15	2017-06-16 上午09:00~10:50	1.提膝固腎2.抱轉脊髓	1.強化腰腿力量，並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造成的症狀。 2.強化免疫系統與心肺上焦之氣，可改善過敏性鼻炎、僵直性脊椎炎、五十肩等症狀。
16	2017-06-23 上午09:00~10:50	1.四肢臥伸2.提膝固腎	1.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。 2.強化腰腿力量，並可有效改善頻尿、耳鳴、眩暈等氣虛所造成的
17	2017-06-30 上午09:00~10:50	1.攀足長筋2.凌波微步	1.可鍛鍊肝肺腎等臟腑功能，對於鬆筋健骨亦有極佳效果。短期間內可增加身體的鬆柔度，其功效：身體僵硬、腰酸背痛、畏寒等症狀。 2.以慢動作確實操作凌波微步，可改善兩腿無力
18	2017-07-07 上午09:00~10:50	1.攀足長筋2.凌波微步	1.可鍛鍊肝肺腎等臟腑功能，對於鬆筋健骨亦有極佳效果。短期間內可增加身體的鬆柔度，其功效：身體僵硬、腰酸背痛、畏寒等症狀。 2.以慢動作確實操作凌波微步，可改善兩腿無力