

# 課程名稱 | 養身導引-初階班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1062-1062H28

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09月08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

養身導引初級班，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？

1. 對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。
2. 個人想改善體質之意願。

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

1. 臣服。
2. 氣的樂章。

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  | 2017-09-08<br>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  | 2017-09-15                  | 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，                |

|    |                             |                     |   |
|----|-----------------------------|---------------------|---|
|    | 上午09:00~10:50               |                     | 令氣按摩下腹腔臟腑且拓張肩胛骨可改善五十肩。  |
| 3  | 2017-09-22<br>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  | 2017-09-29<br>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  | 2017-10-06<br>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  | 2017-10-13<br>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  | 2017-10-20<br>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  | 2017-10-27<br>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  | 2017-11-03<br>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 | 2017-11-10<br>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 | 2017-11-17<br>上午09:00~10:50 | 1. 攀足長筋<br>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。<br>2. 透過身體舞動的節奏與律動，去覺察內在與外在世界 |
| 12 | 2017-11-24<br>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 | 2017-12-01<br>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 | 2017-12-08<br>上午09:00~10:50 | 熊經壓掌                | 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 | 2017-12-15<br>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 | 2017-12-22<br>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 | 2017-12-29<br>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 | 2018-01-05<br>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。   |