

# 課程名稱 | 八極拳

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1071-1071T22

授課老師 | 鄭旭珉

最高學歷/ 國立臺南大學體育學碩士

- 相關學經歷/
1. 中華民國太極拳總會及世界太極拳聯盟 國際級太極拳教練、裁判
  2. 臺南市體育總會武術委員會委員
  3. 台南市體育會太極拳委員會委員。
  4. 2001第十五屆全國太極拳錦標賽太極拳推手冠軍
  5. 2010全民運動會太極拳推手全國第二名
  6. 教育部體育署國民體適能中級指導員
  7. 美國國際高校太極聯盟(US College Taiji Federation)國際醫療太極指導員
  8. 中華民國健身運動協會樂齡健身運動指導員
  9. 國立臺南大學體育系、通識教育、進修推廣組及樂齡大學太極拳講師
  - 10國立成功大學華語中心外籍生太極拳及武術講師
  - 11嘉南藥理科技大學樂齡大學經絡理療講師
  - 12台南應用科技大學運休系武術講師
  - 13高苑科技大學推廣教育樂齡大學太極拳講師
  - 14臺南慈濟、鎮海、南附小學及新興國中武術講師
  - 15臺南市海佃國小教師及故事團太極拳講師
  - 16臺南社區大學太極拳講師
  - 17奇美醫院太極養生功社團指導老師
  - 18中華郵政股份有限公司臺南郵局詠春及八極拳班授課老師
  - 19臺南市長青公寓、仁愛之家太極拳講師
  - 20致福益人學苑大光、循理教會太極拳講師
  - 21臺南市慈光身障協會太極拳講師
  - 22臺南市勝安、仁愛、正風、王城西、正覺社區、光武里、郡王、府前及北門里活動中心太極拳講師
  - 23台南市緣燈太極養生會太極拳指導顧問
  - 24帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國太極拳推手第一、二、三 越級冠軍
  - 25帶領家教台南二中高一學生張○○參加2019年福爾摩沙盃全國太極拳錦標賽獲全國鄭子37式太極拳第三名
- ※受奇美醫學中邀請參與110醫療機構加強員工疫情心理健康服務，講授紓壓放鬆課程-活力太極紓壓養生
- ※長榮大學國際處邀請德國姐妹校BBSI&II與本校舉辦師生互訪文化交流活動擔任太極拳講師(20190929)
- ※受奇美醫學中心偏頭痛病友會邀請於本院醫療大樓及文化中心講授實證醫學中太極拳對偏頭痛的幫助(104-106)
- ※受奇美醫學中心換腎病友會邀請於本院醫療大樓講授太極拳對換腎後病友的幫助(107/3/18)
- ※受榮仁文教基金會邀請於新營文化中心講授太極拳&推手及太極防身
- ※受台南總頭寮興安宮、舊和順慈安宮、什二佃南天宮、第一果菜市場邀請表

演太極功夫扇& 42式太極劍推動當地社區學習、志工服務

※受邀於致福益人學苑大光教會、循理教會、台南社區大學文化中心、社大江分校海尾朝皇宮、台南長青公寓、台南大遠百等地表演鄭子37式太極拳、42式太極劍、

54式太極劍、34式太極刀、太祖十八對棍、太極功夫扇及太極防身短劇等

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演鄭子37式太極拳、太極功夫扇等

※

受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫扇

※中華民國龍獅藝陣協會邀請春節期間於台南大遠百表演養生太極拳、太極功夫扇等。

※受社團法人中華文化觀光協會邀請參與100年813愛扇台南活動表演太極功夫

現職/ 國立臺南大學體育學系講師

上課時間 每週三晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2018年03月07日 (星期三)

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

1. 在現今繁忙的生活當中，希望能夠給大家一片清淨自在的園地，在下班後，能夠有一個讓自己學習、調整放輕鬆的運動。
2. 八極拳是以鬆沉內化的觀念為主，對於釋放壓力有相當的幫助，其鬆沉勢雄的拳法動作配合內在吐納功法，能夠強身健體和陶冶性情。
3. 隨著課程的進行，由招式動作引導學員進入內在深層次的修練，並分享與其他人，來促進社會的和諧。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

謙虛自省、尊敬長者、品行端正  
不驕不餒、崇尚武德、以和為貴

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

教學方式：

1. 本課程首先以做暖身運動，以纏絲鬆筋、旋轉運動等功法，來幫助學員將身體的九大關節節節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。
2. 接著以言語及肢體動作演練，讓學生循序漸進學會八極拳的招式動作，再配合招式攻防用法，幫助學員深入體會招式，打起拳來更有信心。

學生收穫：

1. 讓學生有一套鬆沉的武術招式，藉以幫助身心放鬆，達到強身健體的效果
2. 透過呼吸讓學員能夠按摩內臟，強化消化系統，並提高心肺能力
3. 避免脊椎性的疾病，強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力
4. 陶冶個人的心性，使其不再心浮氣燥，使自己本身氣度能夠沉穩、平和
5. 加強內在修養，在靜心滌念及內功上有長足的進步

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

招生人數| 31 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	2018-03-07 晚上07:00~08:50	把式八勢，撐發太極	1. 文有太極安家邦，武有八極定乾坤 2. 八極拳淵源及功法介紹。
2	2018-03-14 晚上07:00~08:50	呼吸吐納，練氣養神	1. 吐故納新，涵養內氣，蘊養精神。 2. 『外練筋骨皮，內練一口氣』，強調內氣修為的重要性
3	2018-03-21 晚上07:00~08:50	哼哈二氣，吐氣發勁	學習日久，招式動作能與呼吸相配合，藉由吐氣發聲可把勁道發揮出去
4	2018-03-28 晚上07:00~08:50	強身樁法，築基元功	站樁功法，識心內觀，全身鬆淨，強化下半身，是拳法的根基所在，更能活絡人體氣血，使生機重現，元氣滾滾。
5	2018-04-04 晚上07:00~08:50	腰馬合一，身手穩健	功法的訓練當中，掌握步法與身法的平衡，進一步學習如何平衡身體與心靈的重心。
6	2018-04-11 晚上07:00~08:50	複習及調整功架	複習及調整功架
7	2018-04-18 晚上07:00~08:50	步隨身換，上下相隨	1. 由步伐與身體動作的配合，再進階到與身手動作的協調。 2. 拳法要領：意到、眼到、手到、身到、腳到和心到
8	2018-04-25 晚上07:00~08:50	易筋洗髓，鍛筋淬骨	1. 拳路要輕熬慢煉、剛柔相濟，再徐徐配合吐納，方能有成。 2. 達摩《易筋經》也指出：『筋縮則亡，筋柔則康』。
9	2018-05-02 晚上07:00~08:50	止定靜安，動靜相求	《大學》：『知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得』亦是武術修煉中不可或缺的修行法門。
10	2018-05-09 晚上07:00~08:50	三盤一氣，與天地合	1. 『練拳不練功，到老一場空』，學習拳法要注重內功的重要性。
11	2018-05-16 晚上07:00~08:50	八極劈掛，剛柔相濟	1. 『八極參劈掛，神鬼都害怕；劈掛參八極，英雄嘆莫及』說明經由陽剛與鬆柔搭配修煉出來拳法可發揮出極大的威力。 2. 『天之道，損有餘而補不足』，藉由招式動作在訓練中，了
12	2018-05-23 晚上07:00~08:50	複習及調整功架	複習及調整功架
13	2018-05-30 晚上07:00~08:50	內觀覓息，心靜神明	學習內觀，隨時隨地內觀其心，反思其行，保持內心的平靜，對敵對己皆能洞若燭火。
14	2018-06-06 晚上07:00~08:50	氣以直養，勁以曲蓄	1. 拳法訓練以招式熟練到配合呼吸，由養氣為主，再進而學習蓄積勁力 2. 步法、身法和掌法的協調一致和吐納的運用說明
15	2018-06-13 晚上07:00~08:50	明暗勁合，纏絲運化	1. 武術修行有三大功夫，明勁、暗勁及化勁，分不同層次不同練法。 2. 初始招式熟練後由鬆沉開始，藉由意念、呼吸、動作的高度
16	2018-06-20	鬆靜自然，內外	1. 此套功法動靜結合，內外兼修，形神合一，在鬆靜自然的前

	晚上07:00~08:50	兼修	<p>提下，追求人與大自然融為一體，天人合一的境界。</p> <p>2. 注重心靈與肉體的鍛煉，長養浩然正氣、陶冶高尚情操品德及坦蕩之胸懷。</p>
17	2018-06-27 晚上07:00~08:50	周天循環，功成益壽	<p>1. 藉由不斷反覆運行內家功法，使學員去病延年，長命百歲。</p> <p>2. 《易經》有云：『天行健，君子以自強不息』，強調練拳要</p>
18	2018-07-04 晚上07:00~08:50	總複習及調整功架	總複習及調整功架