

課程名稱 | 氣機導引初階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 971-734

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03月07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？

對肢體鍛鍊有興趣與重視養生概念者。

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

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 | 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	2008-03-02 上午09:00~10:50	穴位介紹 樁步練習	腕、肘、肩、攀足鬆身 強化心血管系統功法一：推手舒展
2	2008-03-09 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔 導引法 逆、順腹式呼吸	腕、肘、肩、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身強化心血管系統 功法一：推手舒展
3	2008-03-16 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔 導引法、腹式呼 吸法	腕、肘、肩、攀足鬆身 、四梢旋轉、交疊鬆身、強化心血管系統功法二：抱元引體
4	2008-03-23 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、腹式呼吸法 、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化心血管系統功法二：抱元引體

5	2008-03-30 上午09:00~10:50	椿步練習、起收式、腹式呼吸法、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身 強化心血管系統功法三：氣貫三關
6	2008-04-06 上午09:00~10:50	椿步練習、起收式、開闔導引法、旋腕轉臂導引	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管系統功法三：氣貫三關
7	2008-04-13 上午09:00~10:50	椿步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
8	2008-04-20 上午09:00~10:50	椿步練習、起收式、開闔導引法、彎腰鬆身法、一	踝、攀足鬆身、四梢旋轉、交疊鬆身、大貓走路、強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
9	2008-04-27 上午09:00~10:50	椿步練習、拍手功、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心血管系統功法四：懣厥俯伸
10	2008-05-04 上午09:00~10:50	椿步練習、拍手功、一字鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心血管系統功法五：大鵬引項
11	2008-05-11 上午09:00~10:50	椿步練習、拍手功、開闔導引法、彎腰鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、大貓走路、踝膝胯鬆身法、強化心血管系統功法五：大鵬引項
12	2008-05-18 上午09:00~10:50	起收式、拍手功、攀足長筋、彎腰鬆身法	踝、攀足鬆身、交疊鬆身、踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法五：大鵬引項
13	2008-05-25 上午09:00~10:50	生命分享週一引導學員做生命內在靈性的探討	
14	2008-06-01 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆身法、熊經搖盪、攀足長筋	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法六：仰轉止息
15	2008-06-08 上午09:00~10:50	起收式、熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋、	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法六：仰轉止息
16	2008-06-15 上午09:00~10:50	起收式、熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋、	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七：爭項引脊
17	2008-06-22 上午09:00~10:50	起收式、熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	踝膝胯鬆身法、大貓走路、強化心血管系統功法七：爭項引脊
18	2008-06-29 上午09:00~10:50	起收式、熊經搖盪、熊經壓掌、攀足長筋	踝強化心血管系統功法一至七連續動作之練習