

# 課程名稱 | 養生太極拳

課程屬性 生命與健康

課程編號 1081-1081H06

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 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2019年03月04日 (星期一)

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

在於使大眾在現今緊張、忙碌的生活中，能夠有一個讓大家舒緩神經緊張、放輕鬆，又可以強身健體的運動，以提升生活品質。

願藉由太極拳的招式動作，來帶領學員進入身體、心靈和諧的狀態，由此來達到心靈平靜。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

年滿18歲以上社會人士皆可(若有心臟病、高血壓、氣喘、癲癇症、應事先告知)，穿著寬鬆運動服自備毛巾及溫開水。

凡是對於充氣的鬆柔運動及身心放鬆有興趣者皆可

### 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. 本課程分二階段進行，而練太極拳之前須先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動及鬆身五法等功法，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. 前階段則由老師以言語及肢體動作演練，再指導學生練習，並以循循善誘的方式，讓學生按著循序漸進的步驟來學會太極拳的動作，這一階段主要是以複習前一堂課的課程為主。

3. 後階段把整個招式再拆成分解動作，使學生能夠更清楚明瞭整個動作的運作模式，再加上招式的實用性及使用方法，以整個透明清晰的運作模式，更是讓學生學習無障礙，這一階段是以教授新的招式動作為主。

學生收穫：

1. 初步讓學生有一套鬆柔的充氣運動，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. 進階則讓學生極大的提升反應能力，學會運用人體本身的能力，來行使借力使力、四兩撥千斤的技巧，以達到防身的效果。

6. 太極拳更是一種氣功拳、一套上乘的練氣法門，在養氣方面有極大的成效；這套動功，基本能夠祛病強身，研習日久更會長命百歲。

#### 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 | 27 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	2019-03-04 晚上07:00~09:50	太極拳的基本要義介紹	太極拳的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極要領的詳細說明等。
2	2019-03-11 晚上07:00~09:50	獨特的呼吸方式 —按摩內臟	1. 高階的充氣運動—吸多吐少的腹部呼吸。 2. 透過太極拳獨特的呼吸，其深長、柔和的方式，能改善現代人呼吸多偏淺弱的問題
3	2019-03-18 晚上07:00~09:50	端正脊椎骨 —攪雀尾棚、擠、按	1. 調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨上下撐直。 2. 藉由個人本身的脊椎骨上下相拉，減少常見的脊椎毛病，如骨刺、椎間盤突出、脊椎側彎、坐骨神經痛、等。
4	2019-03-25 晚上07:00~09:50	沉肩放鬆 —單鞭	1. 身體放鬆可使身心及大腦都能夠得到充分的休息。 2. 沉肩墜肘，鬆柔運動會使人的身心獲得放鬆，進而使精神和情感活動平和穩定，增強體質，提高人體免疫能力。
5	2019-04-01 晚上07:00~09:50	腰腿間的功夫 —提手、靠、白鶴亮翅	1. 加強下盤的訓練，增強腿力及腰力。 2. 推手八法讓學員對招式的用法更明瞭。
6	2019-04-08 晚上07:00~09:50	複習	
7	2019-04-15 晚上07:00~09:50	兩手平衡調節 —左右樓膝拗步	左右樓膝拗動作可加強左、右手的協調性。
8	2019-04-22 晚上07:00~09:50	陰陽兩極平衡 —進步搬攔捶、如封似閉	1. 了解陰陽互動，借力使力，腰跨的重要性 2. 由握拳方式及出拳角度的解說，再配合腰跨的轉動，讓學員學習起來，養生及防身兩皆得宜
9	2019-04-29 晚上07:00~09:50	太極小循環 —十字手、抱虎歸山	把動作之間的銜接做好，使其行雲流水、連綿不絕
10	2019-05-06 晚上07:00~09:50	動靜之間的協調 —、肘底看捶、倒撐猴	1. 配合腰跨向後走，訓練左、右腦的平衡性 2. 借由太極拳一動無有不動，一靜無有不靜的含義，來了解太極拳是一種全身協調性的運動
11	2019-05-13 晚上07:00~09:50	複習	重複的練習，讓學員更能夠掌握太極拳的動作、招式，進而達到太極拳重意不重形的境界
12	2019-05-20 晚上07:00~09:50	太極雲手	1. 坊間俗語：切一個大西瓜，一半給你，一半給他 2. 圓形的運動，由大圈帶動小圈，不停的畫圓 3. 用人體的腰跨，帶動身、手跟著不停的轉動
13	2019-05-27 晚上07:00~09:50	拉筋強腰，身強體健 —單鞭下勢、金雞獨立	1. 強化腰力、腿力和脊椎的直立，確實的掌握轉跨的奧密 2. 藉由單腳獨立來加強平衡感，強化人體大腦的平衡能力
14	2019-06-03 晚上07:00~09:50	旋轉中單腳平衡 —左右分腳、轉身蹬腳	如何借用身體的重量，把力量發出去— 1. 確實掌握全身的協調性，讓我們在靜止及旋轉時皆能夠維持平

15	2019-06-10 晚上07:00~09:50	心身意調和 一進步栽捶、玉女穿梭	放鬆身心、善用全身的力量。 左、右腳的移動，讓人輕鬆掌握人體重心的轉換
16	2019-06-17 晚上07:00~09:50	提振肺活量 一上步七星、退步跨虎	1. 藉由太極拳的訓練來極大程度提高人體的反應能力 2. 根據中醫理論，心在五形中屬火，而在太極拳理論中，氣沉丹田，指得是心火下降，從而使得火氣不再
17	2019-06-24 晚上07:00~09:50	氣質轉換，氣度沉穩 一轉身擺蓮、合太極	1. 旋轉中的運動，讓自己能夠手腳配合，眼明手快 2. 按著這慢、緩、勻、鬆、靜的運動，日久讓人氣質、心性更加沉穩、平靜。
18	2019-07-01 晚上07:00~09:50	總複習及功架調整	