

# 課程名稱 | 防身太極-太極長棍

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1081-1081H37

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 每週六上午09:00-10:50 第一次上課日期 2019年03月09日 (星期六)

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. 太極長棍是一套很不錯的選擇，它是以剛柔相濟的觀念為主，對於運動及防身有非常大的幫助，其招式動作配合內在以意行氣、以氣運身的功法，能夠幫助人調節生理機能、陶冶性情，再配合獨特的呼吸，更是能夠讓人氣血雙暢，全身都很舒服。
3. 隨著課程的進行，由外在動作來引導學員進入內在深層次的修練，身心雙修，並由此由種子，能夠分享與其他人，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. 本課程分三階段進行，前面先做暖身運動，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. 中間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長棍的招式動作；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。
3. 後面則輔以內家心法要訣，以分享個人經驗心得，使學員練習體會，在從旁指導。

學生收穫：

1. 讓學生有一套鬆柔的充氧運動，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. 加強內在修為，在靜心滌念及內功上有長足的進步
6. 提升個人身體素質，增加自我防身能力與思考，培養泰山崩於前不動於色的心境

※【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）

出席率50%，學習態度20%，期末成果30%

招生人數 | 34 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	2019-03-09 上午09:00~10:50	長棍基本用法介紹	1. 「百兵之祖」棍子的淵源及功法介紹、九大關節鬆開法、鬆身法、站樁功、太極拳心法要領說明。 2. 長棍使用要領及基本棍法練習
2	2019-03-16 上午09:00~10:50	吐納調息 心寧神定	1. 透過太極拳深長、柔和的呼吸來達到身體平靜和心神安寧的情境中，以面對任何挑戰。 2. 身為「百兵之祖」，棍子可當盾、刀、劍和槍使用，在生活
3	2019-03-23 上午09:00~10:50	人體脊椎 始終如一	1. 「脊椎不好，百病生」，調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨如直挺拔，預防脊椎不正所導致的相關病變。 2. 棍是手的延伸，聚意到棍身，把棍子當作是身體的一部分，
4	2019-03-30 上午09:00~10:50	肩沉肘墜 輕鬆自如	1. 做到沉肩墜肘和鬆柔有勁的動作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	2019-04-06 上午09:00~10:50	腰馬功夫 起升降落	1. 加強腰跨及下盤的訓練，增強腿力及腰力 2. 由腰腿的訓練，奠定棍術步法和爆發力的基礎 3. 太極開、合棍勢說明
6	2019-04-13 上午09:00~10:50	複習	
7	2019-04-20 上午09:00~10:50	上下相隨 協調平衡	1. 使自己能夠掌握身體動作和棍的配合，提升熟練度，加強平衡感，增進協調性。 2. 刺、暗、指等棍法的使用以及提膝、跳步、歇步等步法的說
8	2019-04-27 上午09:00~10:50	步隨身換 身隨棍走	1. 由步伐與身體動作的配合，再進階到與棍子動作的一致性。 2. 棍法的使用要件：意念、眼法、手法、身法、步法等一致性的配合
9	2019-05-04 上午09:00~10:50	動靜快慢 收發由心	1. 把動作快慢掌握好，使其收放自如，行雲流水、連綿不絕，無不順暢 2. 壓、絞、截、帶等四種棍法使用及說明
10	2019-05-11 上午09:00~10:50	進退旋轉 連綿不絕	1. 熟悉圓形軌跡的路線，並藉由旋轉來產生連綿不絕的勁道 2. 托、穿、架等三種棍法及仆步、蹬腳等步法
11	2019-05-18 上午09:00~10:50	氣以直養 勁以曲蓄	1. 配合呼吸，動作一致，由養氣為主，再進而蓄積勁力 2. 擗、點、戳、挑和撥等五種棍法使用及說明
12	2019-05-25 上午09:00~10:50	複習	重複的練習，讓學員更能夠掌握太極棍法的動作、招式，進而達到太極拳心法中重意不重形的境界
13	2019-06-01 上午09:00~10:50	拉筋強腰 體健身強	1. 強化腰腿和脊椎的挺直，以及筋絡強化的訓練 2. 托、雲、掃等三種棍法及丁步、馬步和身體動作的配合

14	2019-06-08 上午09:00~10:50	腰胯坐實 步步紮穩	1. 由落胯確實，來掌握身體重心的穩定性，讓我們在日常生活及練功時都能夠維持平衡，不易跌倒及受傷。 2. 體會太極拳心法的功防實義，能夠隨時應用生活中周遭已存
15	2019-06-15 上午09:00~10:50	吐納結合 氣定神閒	1. 讓身體動作和呼吸做個結合，使任何動作都能身心結合來達到平衡的狀態。 2. 推、上托、反刺等三種棍法和身法、步法的配合
16	2019-06-22 上午09:00~10:50	我棍如一 自在灑脫	1. 動作與呼吸的配合、心靈和吐納的協調，讓人覺得全身舒暢、壓力全消 2. 旋、化、藏等三種棍法與行步、擺腿、弓步的配合
17	2019-06-29 上午09:00~10:50	太極棍法 意氣凌雲	1. 太極棍法注重輕緩連綿與行雲流水的劍勢，以及沉穩平和的心性修為 2. 隨著個人棍術的成長，要把太極拳心法，動中寓靜、剛柔並
18	2019-07-06 上午09:00~10:50	總複習及功架調整	複習及功架調整