

課程名稱 | 氣機導引進階

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 962-790

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 | 每週二上午09:00-10:50 第一次上課日期 2007年09月04日 (星期二)

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

氣機導引進階班，主要在強調身體的旋轉、開闔、延伸、絞轉，再配合氣的運行，使身體四肢骨骼與經脈藉氣機不斷交錯運轉，以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，改善體質增加氣感為目的。

2. 修此門課需具備什麼條件？

對肢體肌力鍛鍊有基礎者與重視養生概念者。

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。

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	1999-11-28 上午09:00~10:50	樁步練習(平樁) 逆腹式呼吸法	強韌筋骨功法(大鵬展翅) 功法一：雁行顧盼
2	1999-12-05 上午09:00~10:50	樁步練習、逆、 順腹式呼吸法	強韌筋骨功法(大鵬展翅) 功法二：伸曲脊背
3	1999-12-12 上午09:00~10:50	樁步練習、起收 式、開闔導引法	強韌筋骨功法一：雁行顧盼 功法二：伸曲脊背
4	1999-12-19 上午09:00~10:50	樁步練習、開闔 、旋腕轉臂導引 法	強韌筋骨功法二：伸曲脊背 功法三：提練腰馬

5	1999-12-26 上午09:00~10:50	開闔、旋腕轉臂 導引法	強韌筋骨功法三：提練腰馬 功法四：大鵬展翅
6	2000-01-02 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、旋腕轉臂 導引法	強韌筋骨功法三：提練腰馬 功法四：大鵬展翅
7	2000-01-09 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	強韌筋骨功法四：大鵬展翅 功法五：大鵬引項
8	2000-01-16 上午09:00~10:50	彎腰鬆身法、一 字鬆身法、旋腕 轉臂導引法	強韌筋骨功法五：大鵬引項 功法六：蛙形扶膝
9	2000-01-23 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎 腰鬆身法、旋腕 轉臂導引法	強韌筋骨功法六：蛙形扶膝 功法七：弧線延伸
10	2000-01-30 上午09:00~10:50	椿步練習、彎腰 鬆身法、旋腕轉 臂導引法	強韌筋骨功法七：弧線延伸 功法八：氣貫脊髓
11	2000-02-06 上午09:00~10:50	開闔導引法、彎 腰鬆身法、一字 鬆身法	強韌筋骨功法八：氣貫脊髓 功法九：開胸闢肺
12	2000-02-13 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆 身法、一字鬆身 法	強韌筋骨功法九：開胸闢肺 功法十：爭項引脊
13	2000-02-20 上午09:00~10:50	生命體驗分享週- 引導學員做生命 內在靈性的探討	
14	2000-02-27 上午09:00~10:50	起收式、彎腰鬆 身法、一字鬆身 法	強韌筋骨功法（大鵬展翅） 第一式至第五式
15	2000-03-05 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	強韌筋骨功法（大鵬展翅） 第一式至第五式
16	2000-03-12 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法、彎腰鬆身 法、一字鬆身法	強韌筋骨功法（大鵬展翅） 第六式至第十式
17	2000-03-19 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法	強韌筋骨功法（大鵬展翅） 第六式至第十式
18	2000-03-26 上午09:00~10:50	起收式、開闔導 引法	強韌筋骨功法（大鵬展翅） 第一式至第十式