

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1082-1082H05

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、社大台江分校海尾朝皇宮、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07:00-08:50 第一次上課日期 2019年09月02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

1. 在現今忙碌的生活中，希望能夠開闢出一片讓大家輕鬆自在的場所，學習一套既有放鬆身心效果，又富有強健身心的一套武術動作。

2. 太極

禪劍是一套富含太極拳鬆柔觀念和劍法要訣的功夫，讓我們可以感受到太極武術的內涵。

3. 隨著課程的進展，學員會越來越掌握得住內容精要，進而體現在生活中，身心輕鬆平靜及動作矯健和反應快速。

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. 本課程分二階段進行，前半段先做暖身運動，以拉筋、旋轉運動等功法，來幫助學員將身體的九大關節鬆開，再輔以調息吐納，來讓身心平靜下來。

2. 後半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劍的動作；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，更是讓學生學習沒有困難。

學生收穫：

1. 初步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. 使學員可以透由呼吸吐納來平和情緒、調節心境，隨時讓自己保持冷靜

3. 藉由劍法動作的多變性，加強學員的反應能力

4. 強化大腦平衡能力；加強大腿的訓練，增強腿力及腰力

5. 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

※【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%

教材費 | 100 元

招生人數 | 33 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	2019-09-02 晚上07:00~08:50	何謂太極何謂禪	1. 闡述太極即相生相剋的觀念及佛教中禪道的修行精神 2. 《吳越春秋》有云：越王問之曰：『夫劍之道則如之何？』越女論劍曰：『其道甚微而易，其意甚幽而深。道有門戶，亦
2	2019-09-09 晚上07:00~08:50	正氣浩然俠劍始	1. 自古文人隨身佩劍，自然散發溫文儒雅之氣息，卻又蘊涵壯烈正氣。負琴撫劍，除能開拓心胸、陶冶性情外，更帶有古代俠客好義任俠的豪情。
3	2019-09-16 晚上07:00~08:50	陰陽有序須省思	1. 《周易●文言傳》有云：『夫大人者，與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序，與鬼神合其吉兇』，了悟順應自然的重要性。
4	2019-09-23 晚上07:00~08:50	禪中識定惟正心	1. 於劍中悟禪，禪裡明定；以正覺正念，明白真我。 2. 古人曰：『眼界有塵三界窄，心頭無埃一生寬』。
5	2019-09-30 晚上07:00~08:50	調息吐納元氣生	1. 深入了解吐納，以提升呼吸品質，增強自身元氣 2. 中醫典籍上記載著「氣為血之帥，血為氣之母」；「氣行則血行、氣滯則血瘀」，強調吐納練氣的重要性
6	2019-10-07 晚上07:00~08:50	盤蛇躍動昇化龍	1. 人須如劍，中正挺拔、剛正不阿，首先要從脊椎骨練起，做好立身中正。 2. 呂純陽祖師所著《太乙金華宗旨》中有提到『古人出世法，
7	2019-10-14 晚上07:00~08:50	氣遍周身意到先	1. 先賢曾把人體比喻為戰場，在太極拳論《十三勢行功心解》中有所謂『心為令，氣為旗，腰為……全身意在精神，不在氣，在氣則滯，有氣則無力』
8	2019-10-21 晚上07:00~08:50	馬步站樁為根基	1. 劍法的修行須從站樁開始，再配以眼、手、身、步法的訓練，方能打好堅實的基礎 2. 站樁功法，如大樓築基的重要性相同，更是性命雙修的基礎
9	2019-10-28 晚上07:00~08:50	坐忘無心觀自在	1. 把劍視為是手的延伸，達至身劍合一、內外相合的境界，體悟坐忘無心。 2. 唐永嘉玄覺禪師所言『恰恰用心時，恰恰無心用。無心恰恰
10	2019-11-04 晚上07:00~08:50	複習及調整功架	複習及調整功架
11	2019-11-11 晚上07:00~08:50	拉筋強腰身體健	1. 以鬆筋的方式來帶動人體十二經絡強化，並由外而內的加強體內五臟六腑的功用，使其延年益壽 2. 達摩大師《易筋經》有云『易者變也，筋者勁也，夫人身，
12	2019-11-18 晚上07:00~08:50	方圓平衡不貪求	1. 人體一太極，宇宙亦是一個太極，太極首重平衡，若失去平衡，則圓不成圓，方不成方。 2. 《孟子●離婁》言：『不以規矩，不能成方圓』，在劍道中
13	2019-11-25 晚上07:00~08:50	借假練真性靈昇	1. 把外在形式視為一種工具，借由學習去了解內在的本質，進而提升生命的層次。 2. 老子《道德經》有言『致虛極，守靜篤』，澄其心念，抱元

14	2019-12-02 晚上07:00~08:50	無念無想通天下	1. 由專注集中，心神合一臻至無念無想，無我無敵的境界。 2. 《易經》有云：『無思也，無為也。寂然不動，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能與於此』。
15	2019-12-09 晚上07:00~08:50	劍意相合心是主	1. 古籍「武當劍法大全」記載『劍道之道，全憑乎神，神足而道成。練精化氣，練氣化神，神練成道，劍神合一，是近道矣。』
16	2019-12-16 晚上07:00~08:50	禪劍合一見如來	1. 以劍為鏡，照見本性，何期自性本自俱足 2. 不以一己之心為心，以天地無我之心為心，是謂無心。無內外虛實之別，心念如一，破我執，無慮生死，無所不在，明有
17	2019-12-23 晚上07:00~08:50	行健厚德君子尊	1. 學習事物，當持之以恆，奮進不懈，由外在形式到內在層次的學習，由皮毛深入到骨髓，更要以寬厚的德性來包容萬物。 2. 《周易》：『天行健，君子以自強不息』、『地勢坤，君子
18	2019-12-30 晚上07:00~08:50	總複習及調整功架	總複習及調整功架