

# 課程名稱 | 四十二式太極劍

課程屬性 生命與健康

課程編號 1091-1091H17

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 2020年03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. 四十二式太極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。
4. 希望帶領學員參與弱勢團體及廟宇、社區發展的公益服務，願學員在有了自身健康保證下，能夠引導人們走入戶外，把健康、服務的精神分享給更多的人

### 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。

凡是對於太極拳鬆柔動作、中國劍術及社區服務志工有興趣者皆可

### 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，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節節鬆開，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四十二式太極劍的動作；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。
3. 給合廟會及社區公藝演出，進行社區參與的團體演出教學

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
6. 結合廟會及社區公藝演出學習機會，培養學習者公開表演的膽識，與同好切磋武藝心得

#### 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%

#### 5. 備註&推薦書目

##### 【109年春季班 停課公告】

- 以下國定假日停課一堂，課程順延！
- 109年4月2日(四)-4月5日(日)兒童節.清明節連續假期
- 109年6月25日(四)-6月28日(日)端午節連續假期
- 108年6月20日(六)補班補課日

因課程人數較多，老師另邀請資深學員-莊月美義務擔任本班助教，協助課程教學。

招生人數 | 36 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	2020-03-02 晚上07:00~08:50	四十二式太極劍 的基礎要領介紹	1. 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. 劍法基礎理論、中國劍器的介紹及劍的握法和劍指的配合
2	2020-03-09 晚上07:00~08:50	調息吐納 含氧充沛	1. 高階的充氧運動—吸多吐少的腹部呼吸，說明劍法與吐納的配合。 2. 身體動作和弓步、轉身、馬步等步法的配合及合、蕩劍勢
3	2020-03-16 晚上07:00~08:50	人體脊椎 始終如一	1. 調整人體的骨骼結構，讓脊椎骨上下撐直。 2. 劍是手的延伸，聚意到劍身，感受劍是身體的一部分
4	2020-03-23 晚上07:00~08:50	肩沉肘墜 輕鬆自在	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，鬆柔有勁的動作會劍法剛柔並濟 3. 刺、攔、撩、攔掃等四種劍法的使用
5	2020-03-30 晚上07:00~08:50	腰馬功夫 強化下盤	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，為劍術的步法奠定基礎 3. 太極開合劍、劍勢的說明
6	2020-04-06 晚上07:00~08:50	複習	複習及調整功架
7	2020-04-13 晚上07:00~08:50	身體左右 協調平衡	1. 劍指和劍的配合在加強身體左、右的協調性，並增加攻防之間的配合度。 2. 藉此讓自己能夠更好的掌握左、右手腳的配合，提升平衡感
8	2020-04-20 晚上07:00~08:50	身形矯健 寓動於靜	1. 體會太極劍圓形軌跡的動作，且記步隨身換、劍隨身走 2. 由劍的說明，讓大家更加的了解這項兵器的特性和用法，對於學習劍法方面會更加容易上手
9	2020-05-11	動靜快慢	1. 把動作快慢之間的銜接做好，使其行雲流水、連綿不絕，無

	晚上07:00~08:50	收發由心	不順暢 2. 劈、提、截、帶等四種劍勢使用及說明
10	2020-05-18 晚上07:00~08:50	陰陽變化 旋轉攻防	1. 借虛實旋轉的動勢來產生防禦及攻擊的動作 2. 托、蓄、發等三種劍勢和虛實換步
11	2020-05-25 晚上07:00~08:50	氣遍周身 意到劍尖	1. 配合吐納，以氣運身、以意運劍，使其勁貫劍尖 2. 了解劍法的構成要件：是由意念、眼法、手法、身法、步法相互配合
12	2020-06-01 晚上07:00~08:50	複習	複習及調整功架
13	2020-06-08 晚上07:00~08:50	拉筋強腰 身強體健	1. 強化腰腿和脊椎的直立，以及拉筋的訓練 2. 下劈、反刺、銜等三種劍勢及丁步、馬法和身體動作的配合
14	2020-06-15 晚上07:00~08:50	閒庭信步 步步穩健	1. 由落跨確實，來掌握身體重心的穩定性，讓我們在平時及練功時都能夠維持平衡，不易跌倒及受傷。 2. 體會以身領劍，劍由身出的功防實義
15	2020-06-22 晚上07:00~08:50	身心放鬆 意定神寧	1. 身體放鬆，用全身的力量來掌握重心的移動和轉換。 2. 推、掛、穿等三種劍法和身法、步法的配合
16	2020-06-29 晚上07:00~08:50	身與劍合 劍與意合	1. 動作與呼吸的配合、心靈和吐納的協調以及人與劍之間的契合度 2. 挑、攪、捧等三種劍勢與身法、步法和劍的配合
17	2020-07-06 晚上07:00~08:50	太極劍法 圓融無礙	1. 太極劍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. 隨著個人劍術的成長，更要體會出動中寓靜、剛柔並濟、重
18	2020-07-13 晚上07:00~08:50	總複習	複習及調整功架